NOVEMBER 11, MONDAY

2024-11-11 06:38:54

ho dovuto fare il backup dei journals

mi è venuto un infarto ho cancellato il diario del 2013 che avevo chiamato cazzi 2023, per sbaglio. Non sono riuscita a ripristinarlo dal cestino. Così ho fatto il backup di tutto volevo cancellare anche quello del 2021, ma non ci sono riuscita. Vorrei cancellarlo un diario così vecchio. Cioè archiviarlo.

Facciamo finta che io stia iniziando una nuova vita. Anche se solo l'idea di perdere il mio passato mi ha fatto venire un colpo al cuore. Contatterò la jocius, la creatrice dell'app, eventualmente per farmi aiutare a ritirare su il file sul programma. L'ho contattata ma non le ho spiegato il problema. Vediamo se risponde ancora.

Pensiamo che questa sia vita nuova. Ma ho un macigno sullo stomaco. Gli ho scritto su linkedin, speriamo mi risponda. E' un maschietto e non una ragazza. Sta in Danimarca, in una università o non so che.

Nella meditazione di oggi sulla compassione per il proprio corpo, ho pensato alla mia pancia grassa e ho avuto compassione di me stessa. Mi è venuto in mente il fatto che fino a poco tempo fa avevo paura di denutrirmi ed essere troppo stanca per fare bene le cose. Invece non è vero. Non so cosa sia cambiato in me, ma non sento più il pensiero del cibo o la fame, se non quella giusta e sottostante ad un regime di restrizione. Speriamo che questo miracolo sia avvenuto...forse anche lavorativamente sono un po' più sicura di me stessa...se penso a come ero a gennaio mi faccio pena. Io devo solo ringraziare con tutto il cuore Moreno. L'ho pensaato molto durante la meditazione di stamattina, ed anche in quella di ieri sera.

Ho pensato anche al lavoro delle scarpe nel seminterrato: non è una operazione di routine, ed una volta fatta, non ci penserò più. Poi arriverò al punto di preoccuparmi dei lavori di routine, con più serenità e tempo libero. Non ho disegnato questo we, non ne avevo il tempo, e nemmeno la voglia.

Il posto giusto per la meditazione serale è nelle poltroncine del mio studio, tra i miei libri Li scorrevo con lo sguardo ed avevo un pensiero per ognuno di loro.... L'ho fatto per la prima volta ieri sera. Ho anche preso in mano e letto qualche pagina del libro sulla meditazione cristiana, ed in effetti con maditopia è quello che sto facendo.

Stamattina alle 4 avevo body battery a 38, eccezionale. Ho riposato bene.

2024-11-11 08:27:19

sembra proprio io non riesca a recuperare il diario del 2023, chiamato cazzi 2023

cosa ho fatto nel 2023? Ero ancora in infortunio e vivevo da mia mamma. Ho cominciato a lavorare di nuovo a gennaio 2024. Vita dunque. Mi restano le lettere quotidiane a jp. Quando ho cominciato la psicoterapia? Forse nel 2023, ed ho fatto anche la terapia di gruppo. Forse sono riuscita a fare un ripristino, proviamo

2024-11-11 09:06:24

ho recuperato i dati del 2023

per fortuna, anche se non sono facilmente accessibili. Che spavento che ho preso!

2024-11-11 12:41:15

niente pisolino anche oggi

ho molto da studiare, poi dopo le 15.30 vado a fare l'iniezione mensile. Sarei un po' stanchina, ma non ho ancora finito di leggere l'articolo su Fa e Jo, che Moreno mi ha raccomandato. Sono passata da mamma ed ho svuotato e ricaricato la lavastoglie, preparato la tavola. C'era una gran baraonda tra lei e mio fratello, che da stamattina lavora alle sue cose di casa-di mamma intendo...e ne fa cominciare a tutti più di una contemporaneamente. Roba da dare di matto. La conosco...meno male sono stata lì a dare una mano. Un attimo, piccole cose. Però forse una mezz'ora sul divano la farei...

2024-11-11 12:46:05

pranzo

una busta di valeriana, 100g fiocchi di latte, 63 g pane condito, un po' di hummus piccante. Non ho assaggiato nulla da mamma.

2024-11-11 17:20:42

non ce la faccio più a lavorare.

il calcolo è ancora in corso. L'articolo su Fa-J0, l'ho letto alla perfezione e ora sto riproducendo le formule, ma sono mentalmente stremata. Domani sarà un gioco da ragazzi. Non so se è un preconcetto mio quello di essere stanca adesso...vabbè che sono su dalle 4 di mattina.

Ho lavato le stoviglie di pranzo, stasera faccio la zuppa di carote e zucca. Con i miei 63 g di pane. Ho passato l'aspirapolvere senza fili nuova in cucinino, il posto che sporco in effetti perchè ci sono le briciole di pane e quelle di caffè. Funziona bene. Mi ha dato soddisfazione. Qui in studio ci sono le briciole di gomma da cancellare e quelle di tabacco, passerò in un momento libero.

Ho mandato un pin a jp. Ogni tanto quando faccio pausa gliene mando uno. Non gli scrivo più tutti i gioni, come facevo una volta.

Sono 11 mesi che lavoriamo su dati sperimentali sbagliati...adesso dobbiamo recuperare. Domani pomeriggio vado dall'ortopedico, ma iniziando a lavorare presto la mattina, tempi di calcolo permettendo, qualcosa di buono dovrei fare. Nei tempi morti continuo con la derivazione di Fa. Devo fare io il grafico per il Pt, adesso il problema più grosso delle conversioni l'ho risolto. Grazie agli insegnamenti di Moreno ed al libro che mi ha dato il Wooten, che ho trovato pdf da una università americana.

Sono stata a fare l'iniezione mensile di abilify, poi me ne sono andata al supermercato a prendere i biscotti che ho di solito, ho finito l'ultimo stamattina: 46kcal a biscotto...di solito ne mangio uno con il caffè amaro la mattina presto, ma non sempre, solo se sento lo stomaco ammaccato. Anche un pacchetto di fette biscottate integrali...in dispensa ho la crema bigusto...ci ho fatto un pensiero, ma poi, ragionando non è il momento, visto che devo dimagrire, ed ho mangiato un kiwi con il caffè che dopopranzo non avevo preso. Mi ha dato soddisfazione il kiwi. Inoltre dal punto di vista di nutrienti è sicuramente una scelta migliore rispetto ad un biscotto, a parità di kcal. Ho un po' paura di "mangiare schifezze", perchè sono come droga, alcune ti fanno venire ancora più fame. Se penso a quando immobilizzata magiavo giorno e notte pane industriale burro e marmellata...ho tirato su 10 kg, che già ne avevo 10 in più grazie alla fame tossica che mi dava il latuda. Penso che mi stia aiutando molto anche la meditazione. Poi l'astinenza da molte cose, il vivere da sola, mi

danno la forza di stare in regola. Forse anche l'alzarmi presto la mattina mi aiuta. Ed il non pensare di morire di fame, o se non altro di avere un crollo delle prestazioni.

Devo farmi ordinare l'eutirox dalla dottoressa ma non risponde nessuno adesso. Domani mattina...sì, per forza lei c'è il lunedì mattina, non nel pomeriggio. Forse dovrei prendere un appuntamento privato dall'endocrinologo e farmi prescrivere il tiche, comunque aspettiamo di fare le analisi. Nonchè dovrei farmi fare l'esenzione per patologia.

Adesso stimbro e leggo le notizie economiche.

NOVEMBER 12, TUESDAY

2024-11-12 06:38:26

meditazione di "stamattina"

sulla compassione ed una sulla speranza. Le sto imparando entrambe. Per la compassione vedevo me, e alcune atre persone tra cui il mio psichiatra. L'ho visto ieri, avremmo avuto tante cose di cui parlare, ma non si poteva. Forse sì, sarebbe meglio se in questa fase facessi come Laura, e la psicoterapia la facessi con lui in questa fase.

La compassione per il mio grasso superfluo...mi ha fatto venire in mente che ho passato mesi di stallo dopo i 10 kg, perchè mi vedevo già tanto migliorata che mi pareva di essere normale, normopeso intendo. Adesso dopo questa fase stazionaria sono motivata a riconquistare il mio benessere, mi vedo come sono...ancora mi devo aiutare. Forse la meditazione mi fa bene anche sotto questo punto di vista. Mi sembra anche di fumare meno. Forse vedo la luce nel mio lavoro. Forse sto meglio in generale. Non sono più preoccupata continuamente del cibo, con fame emotiva. Qualcosa dentro di me sta cambiando, o è già cambiato. Forse anche il corso di disegno, mi ha stimolato la creatività anche sul mio lavoro...mi sono messa a cercare soluzioni, a disegnare il cluster speranza. Che sembra funzionare bene. Di grazia. La speranza è sorta dalla compassione, patire con me stessa in maniera amorevole e con la speranza che ce la farò.

Forse dovrei scrivere una mail al Dr. Marra. Lo faccio subito.

2024-11-12 07:06:44

Caro Dr. Marra,

Ieri ci siamo visti in corridoio ed avrei voluto dire tante cose…ma non era possibile, perciò le scrivo. Ci vedremo dopo la metà di dicembre, il 17 per la precisione.

Da un po' non sto facendo la psicoterapia per impegni vari, ma per fortuna da questa estate ho una amica con la quale ogni tanto in momenti "bui" che non so interpretare ha molta capacità di minimizzarli e trovargli una ragione. Per esempio avevo un gran senso di vuoto questa estate ed avrei sentito il forte bisogno di una persona speciale nel mio cuore…lei mi ha detto: "è così per tutti quanti", "tutti vorremmo"…e mi sono consolata che è una cosa tipica dei viventi. Solo per esempio.

Sto abbastanza bene, ho anche cominciato un mese fa un corso di disegno su un libro intitolato "disegnare con la parte destra del cervello" che mi ha molto aiutata a prendere un po' più di iniziativa nel mio lavoro. Che sta andando bene, anche se non raccoglieremo i frutti a breve. Ci sono tempi tecnici del calcolatore.

Con mio fratello, quello pericoloso, ci ho a che fare con cautela, come mi ha consigliato lei, e vivo meglio. I soldi spesso non mi bastano perchè li uso anche per cose ddi lavoro-software, libri…che vanno a 100 euro al colpo. MA il nostro istituto, come quasi tutti, talvolta non ha nemmeno i soldi per il lavoro sperimentale. Se dovesse pagare lui sarebbero 1000 euro per un programma che a me ne costa poco più di 100…allora faccio finta di niente e confido in tempi migliori. Non ho intenzione di stare a grattarmi perchè non ho questi mezzi accessibili. Poi il super calcolatore su cloud l'istituto nazionale di fisica nucleare non ce lo fa pagare, sennò sarebbero dolori perchè sono 11 mesi ininterrotti che faccio calcoli con il mio professore a Padova. Allora…dò il mio cofinanziamento alla ricerca.

Mamma ha compiuto 89 anni, ed anche con lei sono sempre vigile altrimenti sono guai.

Ho smesso di comperare vestiario da un po'. Le mie cose mi bastano e cominciano pian piano ad andarmi bene. Poi mi sfogo artisticamente nel disegno…non sul vestiario. Ne ho più che a sufficienza. Ed i soldi sennò non bastano.

Adesso il nuovo contratto di lavoro da remoto che ho prevede che io sia in sede sopra Trieste 2 giorni al mese, e devo dire, che costi a parte mi fa bene e mi dà tono. (40 euro treno A/R, 73 euro una notte, 2 pasti in mensa ed una cena economica, più di 20 euro…il che pesa sul bilancio a fine mese. Questo mese mi sono comperata una bella scatola di acquerelli…era dal mese precedente che l'avevo messa in lista su amazon…faccio così. Poi ho l'ortopedico e le cure, il dentista e devo attingere al conto extra le mie spese personali. Se parlo di soldi con mio fratello però cominciano subito i guai, quello urla e dà di matto. Facciamo che lo togliamo più avanti…adesso sto cominciando ad essere veramente brava. Vado a fare la spesa al supermercato più economico pure.)

Gli articoli che le ho mandato sui recettori GLP1 non vogliono essere un invito per una sua terapia, è lei il medico, non io, solo che mi pareva che mi avesse detto che era diabetico, e questi farmaci mi pare siano antidiabetici.

Faccio mezz'ora di meditazione tutte le mattine prima dell'alba, e non so di chi sia il merito, ma il senso della fame che avevo è molto più controllato, se non vado a mangiare da mia mamma…dove svuota Uil frigo sopra la tavola…allora è tentazione pura…

Dr. Marra, nella meditazione di oggi ho pensato anche a lei, le vorrei regalare un disegno che ho fatto che mi pare bello, magari da tenere nello studio…come vuole, è suo. Alle prime armi ma carino. Gliene avevo già regalato uno che avevo colorato durante l'ultimo ricovero. Sempre una donna, ma combattiva. L'ho copiato da un disegno giapponese.

Buona giornata, Barbara

PS: speriamo ci sia tempo, la psicoterapia potrebbe farmela lei, che è anche uno psicoterapeuta e non lo sapevo fino a che non mi ha fatto il certificato medico per il lavoro.

2024-11-12 08:22:07

ho mangiato una fetta biscottata con la crema bigusto

niente di eclatante. Meglio il kiwi.

2024-11-12 18:42:32

sono stata dall'ortopedico

mi ha fatto infiltrazione nella caviglia di hyalubrix60, non riuscivo più quasi a camminare. Verso metà gennaio dovrebbe operarmi di nuovo per togliere i ferri. Per la rizoartrosi vorrebbe vedere RX, e poi pensare ad infiltrazione di cortisone per il dolore acuto e poi di acido ialuronico per lubrificare. Un eventuale intervento chirurgico consiste nell'asportare dell'osso e ricoprire con del tendine...roba da fare verso i 70 anni mi ha detto. Mi ha prescritto un tutore per le mani, uno per mano. Mi ha consigliato di provarne uno prima di comperarne due. Circa 47 euro l'uno. Mi sono rimasti 400 euro circa, ma lunedì e martedì me ne andranno via più di 120 per andare allo iom a Basovizza. Ci penserò a fine mese se mi rimarranno soldi per il tutore. Forse sì. Altro non dovrei comperare, se non poche cose da mangiare. Sì anche il colore per i capelli devo comperare. Forse sabato dovrei farlo. E' giunto il momento.

2024-11-12 19:26:41

compero il tutore che mi ha detto Dr. Micaglio

ho male assai

NOVEMBER 13, WEDNESDAY

2024-11-13 06:26:17

nella meditazione di stamattina si parlava di

tre cose: compassione (e auto-c), speranza e gratitudine. La sto praticando, la gratitudine con la meditazione e la preghiera in studio la sera. La compassione pure, verso me stessa- un tempo ero solo verso gli altri, la speranza anche-finchè ho Dio e le sue prove io spero.

2024-11-13 19:56:46

io per stasera ho chiuso coi calcoli

mi sono tagliata i capelli, un po', scalati e anche la frangetta. Domani vedo durante un calcolo o dopo il lavoro di dare il colore. Ho bisogno di rilassarmi. Neanche le notizie guardo. faccio un po' di meditazione sulla poltroncina in studio

NOVEMBER 14, THURSDAY

2024-11-14 09:17:34

ho fatto il colore ai capelli

adesso sono in posa per 30 minuti, poi mi lavo e faccio anche la doccia, devo essere pronta per le 10, che ho il seminario. Spero di farcela ad asciugare i capelli...penso di sì perchè il timer dice ancora 15 minuti...ho messo su un calcolo da un'ora, ne ho tre da fare, incluso quello in corso. Potrei mettere su tra un'ora AuJ&C dimero, e per 3 ore sarei a posto. Il file parameters ce l'ho. Non è un procedere sereno però, faccio caos, e mi tocca saltare di palo in frasca. No finisco per bene Ag, poi controllo se manca qualcosa nel Pt, poi passo ad Au.

Devo finire il Pt poi, mi mancano tutti i dimeri d025, Werner e Palik, 6 ore di lavoro/calcolo, manca anche il monomero del Werner

2024-11-14 17:04:19

tra un po' stacco e vado a dare il colore a mamma

giornata di parrucchieria...mamma è dalla Rina, poi quando ritorna mi chiama. Devo dire che i capelli me li sono tagliati piuttosto bene. Prima erano un disastro, non avevano forma.

Aspetto il libro di calcolo dalla Germania, dovrebbe arrivare ormai. Domani arrivano i tutori, e spero, perchè ho piuttosto male.

Devo raccogliere il bucato che mi è sembrato asciutto...massì, ci penserò...lucidare le scarpe...e metterle via con la carta...si si sabato...la polvere dal pavimento...si dopo, in un secondo momento.

Ho chiamato Michela, Pina, Massimo...anche il riparatore del forno...bisognerebbe portargli il forno perchè lui a muoversi e fare sforzi non ce la fa, sentirò mio fratello. Bisognerebbe portargli anche il microonde di mamma, ma magari in un secondo momento che a mamma il microonde serve. Massimo verrà giovedì prossimo verso le 9.

Mi sono guardata il viso con lo specchio 20x, devo dire che fumare non fa bene alla pelle...l'ho visto con i miei occhi.

Ho staccato.

2024-11-14 18:50:36

ho "colorato mamma"

ho già cenato. Alla giapponese, come al solito. Ho cose da fare ma non saprei cosa e da dove cominciare...ah, il calcolo è finito, ma io non ce la faccio più, rischio di fare cavolate. Ah, sono arrivati i mirini per il disegno da Hong Kong poco fa. Paolo di sopra ascolta musica a tutto volume...che palle. L'ho chiamato, lui pensava io fossi ancora da mamma e allora si è scatenato. Una discoteca. Farò un po' di meditazione da meditopia. Non sono nello stato di lavorare, nè al computer nè a casa. Domani è un altro giorno.

2024-11-14 20:17:24

concentrarsi sul flusso della vita

quello che rimane dopo aver escluso gli obiettivi, non il cosa ma il come. Mi sono comperata un paio di cuffie bluetooth per andare al lavoro con la musica nelle orecchie, chissà che così io sia meno tesa. magari posso usare amazon music perchè la musica scaricata da youtube non è un granchè come audio. Intendo quella che ho su ipod, che già non è male. Io vivo i momenti, solo che mi sono messa molto sotto pressione in questo ultimo periodo-mese-per non lasciare mai il calcolatore "a riposo", saltando un po' di palo in frasca. Adesso finisco i lavori seguendo la consecutio logica, magari ci metterò un po' più di tempo ma mi costerà meno in risorse personali, e meno stress.

Le cuffie che ho preso sono medie, non quello che avrei voluto, perchè era troppo costoso. Farò il confronto con quelle a cavo che ho già, che sono buone, già piuttosto sopra la media. Solamente che già vado al lavoro come uno sherpa, mi manca solo il filo e sono a posto...preferisco non usarle. Arriveranno sabato. Ho risparmiato sul parrucchiere...e ho preso le cuffie!

2024-11-14 20:32:20

amazon music si sente meglio di you tube!

ecco perchè esistono queste cose. Bene, ho imparato un'altra cosa nuova oggi. Ho addosso le cuffie adesso. Ma le tolgo. Leggo un po' poi vado a dormire. Si può dire che oggi sia stata una giornata un po' più riposante, dal punto di vista lavorativo, per forza di cose. Non ce la facevo più.

Anzi forse vado a letto, poi prenderò sonno, ci scommetto.

NOVEMBER 15, FRIDAY

2024-11-15 04:50:59

meditazione sul valore delle esperienze

bisogna concentrarsi più sul percorso di guarigione che sulle ferite. Facile a dirsi. Io ci provo, ma adesso che comincio a stare bene, guardo il percorso delle persone che conosco, bello lineare, quelle nate sane dico io, e le posso immaginare come me adesso...riesco a comprenderle solo ora. La mia vita è stata spezzata dalla malattia, non riuscivo ad organizzarmi come si deve, penso al liceo...alle medie e alle elementari non servivano particolari doti di pianificazione, e mi chiedo cosa mi sono persa della vita, dove sarei potuta arrivare se fossi stata bene, chi sarei ora. Ancora non lo so. Se fossi nata sana avrei il lavoro che ho oggi? Forse proprio la malattia e la mia fragilità mi hanno fatto capire che questa era l'unica strada per me...ed erano tempi in cui entrare nella ricerca era molto difficile...forse "se fossi stata sana di mente", non avrei scelto questo percorso così duro, che mi ha portato a 53 anni ad essere sola, a non aver avuto figli...ad aver sacrificato tanto...sì per bisogno intrinseco dall'anima, vita o morte, tutto quanto ho fatto. Non lo so...mi chiedo come studiavo una volta, in mezzo al caos e in altalena mentale di luce e buio...mi chiedo cosa saprei adesso, e me lo chiedo guardando i mie libri in studio...e per ognuno di loro però ho un pensiero speciale, ho apprezzato qualcosa in modo particolare, un pezzetto che manca ad un altro...non ho seguito tutti i passaggi, perchè non avevo le risorse, ma riuscii sempre a cogliere "in un attimo fuggente" il loro valore e dove stava stava quest'ultimo. Magari solo poche pagine per ognuno di loro...Come posso chiamarla questa cosa? Capacità di sintesi? Io capivo solo ciò che era spiegato in maniera sublime, il resto non lo capivo proprio...tutto questo era come un flash, che mi appariva e poi volava via...ma il flash rimaneva ed è rimasto nel profondo dell mia mente. Come facevo ad essere tra le menti più brillanti dei mie corsi di studi? Io così diversa dagli altri...così sofferta ad ogni passo...ero sicura di me però, sgangherata ma una soluzione la trovavo sempre...forse la malattia mi ha fatto tenace, mi ha fatto vera ricercatrice di domande e di risposte...nel profondo di me e nell'universo, mi ha fatto solitaria ed un po' estrema, un po' folle, ma comunicativa all'occorrenza, non mi ha permesso di scendere mai a compromessi con me stessa, sennò per me sarebbe stata la morte. Intelligente sì, ma incapace di compromessi con me stessa, capace di buttare giù rospi sì, alla grande, incapace di far ela guerra diretta, ma nonostante questo combattiva, una silenziosa combattente nel mondo, idealista, con il cuore pieno di silenziose lacrime. Sarei curiosa di confrontarmi con delle persone sane, che stimo però...adesso sono sana anche io. Sperando che duri. Non sono ancora arrivata al punto di reggere un confronto diretto, per il momento le altre persone le osservo...mi pongo delle domande...mi chiedo se si sono poste le mie stesse questioni nel loro percorso. Se semplicemente sono state efficienti come me adesso. Mi pongo domande lo stesso ora...su di me e sull'universo...ma qualcosa è cambiato probabilmente...non so ancora cosa. Forse dovrei rifare un corso di francese...o di russo per saperlo? Adesso ho già poco tempo e preferisco disegnare. Sto reimparando che avevo un talento naturale da ragazza. Adesso devo imparare allora facevo tutto ad istinto. Sì, però non conoscevo le tecniche allora...usavo solo la matita. Ero un fulmine a buttare giù un schizzo. Senza pormi tante domande. Adesso mi pongo domande, sono maturata probabilmente...Sì forse ero più istintiva, l'istinto ora non l'ho perso, no...ma sono diversa ed uguale...forse riesco a prefiggermi degli obiettivi in anticipo, prima seguivo delle piste mentali...mancavo di continuità, se dovevo fare i compiti e qualcosa di qualche materia mi prendeva particolarmente, leggevo l'intera fonte e non finivo i compiti per casa...e non avevo alternativa interiore e di capacità organizzativa. Avevo risorse solo per quello che facevo, e

che la mia legge interiore malata mi diceva di fare...poi facevo i "fuochi artificiali", o tutto o niente. Adesso pianifico, fisso gli obiettivi e riesco a fare scelte e a stabilisco priorità...non è che se devo lavorare mi metto a disegnare...disegno quando posso, quando ho finito di lavorare, e per me il lavoro è vitale, questo tipo di lavoro per me è interessante, intrigante...forse avevo ragione...potevo fare solo la ricercatrice. Papà ha avuto ragione a farmi studiare chimica fisica...lavoro come una pazza, ma mi appassiono ogni giorno di più. Approfondisco quando mi va di farlo, è una dote che mi è rimasta. Ma magari lo faccio dopo aver fatto il basilare che è necessario per andare avanti...così non mi perdo...certo, ora potrei scrivere delle cose per cui ho preparato il terreno da 30 anni fa...tipo esu mks reimpostando le equazioni fondamentali...che nella tabella finale del Jackson non si capisce niente...sì e allora dove potrei pubblicarle queste cose? Adesso devo ragionare così, non posso giocare, non è più il tempo di giocare...Dove potrei pubblicare? Sul "Nuovo Cimento della società italiana di fisica"? Potrebbe non essere una cattiva idea. Anche Mjorana pubblicava lì, ed era la sua rivista preferita. Adesso il lavoro che sto facendo deve andare su una rivista internazionale ad alto impatto, non sono mica cose di didattica della fisica...sono cose da condividere tra ricercatori sul piano internazionale. Importanti.

2024-11-15 04:53:06

folle

folle 1 ‹fòl·le› agg. 1 Spinto o promosso da una visione deformata o travisata della realtà: un f. proposito; di persona, anche s.m. e f. : è da f. comportarsi così • estens. Sconsiderato, smisurato: spese f.; temerario: Dei remi facemmo ali al folle volo (Dante). 2 Di una bussola, quando l'ago, in prossimità del polo magnetico, si agita senza posa • Di organo meccanico, quando risulti disinnestato dall'elemento con cui normalmente è accoppiato • In folle, del motore di un veicolo allorché nessuna marcia si trova ingranata: essere,girare in f. DIMINUTIVO follétto (v.). ETIMOLOGIA Lat. follem ‘pallone’, come simbolo di testa vuota DATA prima metà sec. XIII.

direi sconsiderata e smisurata, questo ero.

2024-11-15 19:23:41

ho stimbrato, sono stanca adesso.

ho fatto molto oggi, studiato e fatto calcoli. Adesso basta avrò cominciato alle 5 stamattina. Non ho fatto il pisolino. Niente. Sono arrivati i tutori ed in effetti funzionano bene. Luigino con il figlio sono venuti a prendere il forno da riparare. Il libro non è ancora arrivato dalla Germania, purtroppo. La prox settimana non vado allo iom, vado la successiva, così partecipo alla riunione di istituto e posso parlare con Giancarlo delle bande del Pt. Domani arrivano le cuffie audio bluetooth. Adesso chiudo...buona notte.

2024-11-15 21:22:47

Caro Sant'Antonio, sono abbastanza contenta, anche se stanchissima...sto lavorando e studiando 12 ore al giorno o più, ma con buoni risultati, o almeno a me così sembra. Speriamo. Arrivo a sera che mi sembra di essere in crisi...di non ricordare più nulla...ma non sono in crisi, sono sulla strada e percorro il mio cammino come meglio posso, di grazia. Ringrazio Dio mattina e sera. Mi chiedo solo perchè ho dovuto soffrire tanto nel percorso passato...o forse questo è il mio ricordo. Adesso sono in cura con una terapia non invalidante, mi sembra. Riesco a lavorare. Esito molto sulle cose, non mi butto...questo forse è un bene. Non so cosa mi stia succedendo...il senso della mia vita tende a sfuggirmi. Aiutami tu. Aiutami a chiarirmi un po' le idee, cerco di fare del mio meglio sul mio lavoro di

ricerca, che ha ricadute sulla collettività, e mi sembra sia cosa buona impegnarmi molto adesso che la salute me lo permette. Sembro un'eremita per la maggior parte del tempo. Non mi lamento. Mi piace vivere così, è quello che ho sempre desiderato. Una vita un po' monastica. Tu leggi il mio cuore, ti prego, non so cosa mi turba esattamente. Il senso della vita non può essere solo nella lotta ad una malattia. Sarebbe riduttivo. Forse però è da poco che comincio a "stare bene", a vivere normalmente senza essere spezzata in continuazione. Forse la luce in fondo al tunnel diventerà un po' più chiara. Io non lo so, stammi vicino in questo cammino. Non mi scoraggio, ma vorrei vedere un po' più chiaramente e serenamente il senso della mia strada. Ti abbraccio forte, ta ba

2024-11-15 21:42:43

Liturgia di oggi

2Gv 1,3-9 Chi rimane nella dottrina, possiede il Padre e il Figlio. Dalla seconda lettera di san Giovanni apostolo

Io, il Presbìtero, alla Signora eletta da Dio e ai suoi figli, che amo nella verità: grazia, misericordia e pace saranno con noi da parte di Dio Padre e da parte di Gesù Cristo, Figlio del Padre, nella verità e nell'amore. Mi sono molto rallegrato di aver trovato alcuni tuoi figli che camminano nella verità, secondo il comandamento che abbiamo ricevuto dal Padre. E ora prego te, o Signora, non per darti un comandamento nuovo, ma quello che abbiamo avuto da principio: che ci amiamo gli uni gli altri. Questo è l'amore: camminare secondo i suoi comandamenti. Il comandamento che avete appreso da principio è questo: camminate nell'amore. Sono apparsi infatti nel mondo molti seduttori, che non riconoscono Gesù venuto nella carne. Ecco il seduttore e l'anticristo! Fate attenzione a voi stessi per non rovinare quello che abbiamo costruito e per ricevere una ricompensa piena. Chi va oltre e non rimane nella dottrina del Cristo, non possiede Dio. Chi invece rimane nella dottrina, possiede il Padre e il Figlio.

Parola di Dio

Salmo responsoriale Sal 118 Beato chi cammina nella legge del Signore.

Beato chi è integro nella sua via e cammina nella legge del Signore. Beato chi custodisce i suoi insegnamenti e lo cerca con tutto il cuore.

Con tutto il mio cuore ti cerco: non lasciarmi deviare dai tuoi comandi. Ripongo nel cuore la tua promessa per non peccare contro di te.

Sii benevolo con il tuo servo e avrò vita, osserverò la tua parola. Aprimi gli occhi perché io consideri le meraviglie della tua legge.

Canto al Vangelo Lc 21,28

Alleluia, alleluia. Risollevatevi e alzate il capo, perché la vostra liberazione è vicina. Alleluia.

Vangelo Lc 17,26-37 Così accadrà nel giorno in cui il Figlio dell'uomo si manifesterà.

Dal Vangelo secondo Luca

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Come avvenne nei giorni di Noè, così sarà nei giorni del Figlio dell'uomo: mangiavano, bevevano, prendevano moglie, prendevano marito, fino al giorno in cui Noè entrò nell'arca e venne il diluvio e li fece morire tutti. Come

avvenne anche nei giorni di Lot: mangiavano, bevevano, compravano, vendevano, piantavano, costruivano; ma, nel giorno in cui Lot uscì da Sòdoma, piovve fuoco e zolfo dal cielo e li fece morire tutti. Così accadrà nel giorno in cui il Figlio dell'uomo si manifesterà. In quel giorno, chi si troverà sulla terrazza e avrà lasciato le sue cose in casa, non scenda a prenderle; così, chi si troverà nel campo, non torni indietro. Ricordatevi della moglie di Lot. Chi cercherà di salvare la propria vita, la perderà; ma chi la perderà, la manterrà viva. Io vi dico: in quella notte, due si troveranno nello stesso letto: l'uno verrà portato via e l'altro lasciato; due donne staranno a macinare nello stesso luogo: l'una verrà portata via e l'altra lasciata». Allora gli chiesero: «Dove, Signore?». Ed egli disse loro: «Dove sarà il cadavere, lì si raduneranno insieme anche gli avvoltoi».

Parola del Signore

Preghiera dei fedeli **Riconoscenti per i doni fin qui ricevuti, manifestiamo al Padre le difficoltà della nostra giornata, nella certezza ch'egli vuole venire incontro a tutti i suoi figli. Diciamo insieme:** Ascoltaci, o Signore.

Perché arrivi il giorno in cui non ci saranno più cattolici, ortodossi e protestanti, ma solo cristiani pieni di speranza e carità. Preghiamo: Perché sappiamo essere attenti al passaggio del Signore, pronti a cogliere ogni sua parola e ispirazione. Preghiamo: **Perché riusciamo a utilizzare bene la salute e l'intelligenza, e a gestirle con santità nel tempo che ancora ci resta. Preghiamo**: Perché la bellezza del creato, la sapienza della natura e la bontà dei cristiani aiuti il mondo a trovare Dio. Preghiamo: Perché la nostra comunità diventi luce per chi non crede e famiglia di chi non ha casa. Preghiamo: Per i fidanzati. Per le vocazioni religiose e sacerdotali.

Padre santissimo, noi vorremmo camminare sempre nella via dei comandamenti, nella legge dell'amore. Tu, che conosci la nostra debolezza, sostienici con la tua grazia, fino alla venuta di Gesù Cristo nostro Signore, quando ti loderemo nei secoli eterni. Amen.

Preghiera sulle offerte O Padre, volgi benevolo il tuo sguardo su queste offerte, perché celebrando nel mistero la passione del tuo Figlio vi aderiamo con amore fedele. Per Cristo nostro Signore.

Antifona alla comunione Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla. Su pascoli erbosi mi fa riposare, ad acque tranquille mi conduce. (Sal 22,1-2)

Oppure: I discepoli riconobbero Gesù, il Signore, nello spezzare il pane. Alleluia. (Cf. Lc 24,35)

Preghiera dopo la comunione Nutriti dei tuoi santi doni ti rendiamo grazie, o Signore, e imploriamo la tua misericordia: per il tuo Spirito, comunicato a noi in questi sacramenti, ci sia data la grazia di rimanere fedeli nel tuo servizio. Per Cristo nostro Signore.

Omelia (15-11-2024) Missionari della Via

Possiamo dire che Gesù, narrando due eventi dell'Antico Testamento, cerca di svegliare tutti noi. Parla di un giudizio, di una morte improvvisa mentre tutti sono presi esclusivamente dalle cose di questo mondo. Vuol forse metterci paura? No, vuol solo svegliarci, ricordandoci una profonda verità: che **la vita è un dono e non ci appartiene, e**

un giorno saremo giudicati in base alle nostre opere. L'invito che Gesù ci fa è quello di **vegliare, di non farci trascinare troppo dalle cose di questo mondo**, cosa che spesso facciamo. Basti pensare a quante scuse accampiamo per giustificare la nostra scarsa relazione con Lui, finendo spesso per dire: "Il Signore lo sa!", come a dire: tanto mi giustifica sempre! Mi è capitato spesso, celebrando funerali, di essere davanti a una grande folla, presente non dentro ma fuori dalla Chiesa! Tante persone intente a sparlare e a parlare di sciocchezze; altri, nella chiesa, presenti col corpo e niente di più, oppure ricchi di parole di circostanza senza speranza. Viene da chiedersi: la morte di una persona conosciuta non ci dice nulla? Davanti a ciò, come si fa a non pensare almeno per un istante alla traiettoria della nostra vita, e che un giorno quella Messa verrà celebrata per noi? In genere quando muore una persona cara, ne ricordiamo le cose belle, i momenti di gioia, di affetto, d'amore. Sentiamo in qualche modo che l'amore è davvero eterno e la sua eco si propaga nel tempo e nella storia. Al contempo, spesso i funerali sono l'ora del rammarico per le occasioni perse. Pensiamo a tutto questo? Ci lasciamo parlare da tutto ciò? Siamo vigilanti o distratti? Se oggi fosse il mio ultimo giorno, cosa farei? Come lo vivrei? Cosa proverei a raddrizzare? Quale rapporto proverei a ricostruire? Può sembrare una domanda peregrina, ma non lo è. D'altronde, come ci ha detto Sant'Agostino: «Dio ci ha assicurato la sua misericordia. Ma il domani nessuno ce l'ha assicurato!». Se provassimo a prendere sul serio questo esercizio spirituale, quanta bellezza in più vivremmo quest'oggi... Perché non provarci? Perché non provare a vivere ogni cosa come se fosse la prima e l'ultima? Chissà, forse scopriremmo una gioia e una gratitudine nascosta in tante cose che per noi sono diventate ormai banali e scontate... mentre scontate non sono, anzi!

2024-11-15 21:54:09

Caro Sant'Antonio, grazie, ho spulciato la liturgia di oggi ed ho trovato un po' di idee per il mio problema di un senso alla mia vita. "La vita è un dono e non ci appartiene e saremo giudicati in base alle nostre opere": allora se il Signore mi ha donato questa vita così sgangherata è perchè a lui piaceva così...io allora me ne rallegro. Non mi sto a guardare indietro e a chiedermi perchè ho dovuto soffrire tanto...al Signore è piaciuta così la vita che mi ha donato. "Padre santissimo, noi vorremmo camminare sempre nella via dei comandamenti, nella legge dell'amore. Tu, che conosci la nostra debolezza, sostienici con la tua grazia, fino alla venuta di Gesù Cristo nostro Signore, quando ti loderemo nei secoli eterni. Amen." Quindi camminare nella via dei comandamenti. E nell'amore. "Riconoscenti per i doni fin qui ricevuti, manifestiamo al Padre le difficoltà della nostra giornata, nella certezza ch'egli vuole venire incontro a tutti i suoi figli.""nella verità e nell’amore. Mi sono molto rallegrato di aver trovato alcuni tuoi figli che camminano nella verità, secondo il comandamento che abbiamo ricevuto dal Padre. E ora prego te, o Signora, non per darti un comandamento nuovo, ma quello che abbiamo avuto da principio: che ci amiamo gli uni gli altri. Questo è l’amore: camminare secondo i suoi comandamenti. Il comandamento che avete appreso da principio è questo: camminate nell’amore." Grazie Sant'Antonio. Volevo ringraziarti per i miei meravigliosi colleghi e per Moreno, il mio capo, senza il quale non so come sarei finita.

NOVEMBER 16, SATURDAY

2024-11-16 05:24:32

omelia di oggi

Missionari della Via Commento su Luca 18,1-8

La parabola di oggi contiene un insegnamento importante: «La necessità di pregare sempre, senza stancarsi mai» (v. 1). Dunque, non si tratta di pregare qualche volta, quando mi sento, quando mi va. No, Gesù dice che bisogna «pregare sempre, senza stancarsi». E porta l'esempio della vedova e del giudice. Da un lato abbiamo un giudice, che «non temeva Dio né aveva riguardo per alcuno» (v. 2). Era dunque un giudice iniquo, che faceva i suoi interessi e non seguiva la legge. Dall'altra parte abbiamo una vedova, una donna che a quel tempo poteva essere facilmente calpestata, essendo sola e indifesa. Di fronte all'indifferenza del giudice, la vedova non si scoraggia, ma ricorre "all'arma dei piccoli": l'insistenza. Ella prega il giudice presentandogli ininterrottamente la sua richiesta di giustizia. E proprio con questa perseveranza raggiunge lo scopo. Il giudice, infatti, non la esaudisce per misericordia o per senso di giustizia, ma per togliersela di mezzo: «Dato che questa vedova mi dà fastidio, le farò giustizia perché non venga continuamente a importunarmi» (v. 5). Come ci ha fatto notare papa Francesco (Udienza del 25 maggio 2016): «Da questa parabola Gesù trae una duplice conclusione: se la vedova è riuscita a piegare il giudice disonesto con le sue richieste insistenti, quanto più Dio, che è Padre buono e giusto, «farà giustizia ai suoi eletti che gridano giorno e notte verso di lui»; e inoltre non «li farà aspettare a lungo», ma agirà «prontamente» (vv. 7-8). Per questo Gesù esorta a pregare "senza stancarsi". **Tutti proviamo momenti di stanchezza e di scoraggiamento, soprattutto quando la nostra preghiera sembra inefficace. Ma Gesù ci assicura: a differenza del giudice disonesto, Dio esaudisce prontamente i suoi figli, anche se ciò non significa che lo faccia nei tempi e nei modi che noi vorremmo. La preghiera non è una bacchetta magica! Essa aiuta a conservare la fede in Dio, ad affidarci a Lui anche quando non ne comprendiamo la volontà**. In questo, Gesù stesso - che pregava tanto! - ci è di esempio. La Lettera agli Ebrei ricorda che «nei giorni della sua vita terrena Egli offrì preghiere e suppliche, con forti grida e lacrime, a Dio che poteva salvarlo da morte e, per il suo pieno abbandono a lui, venne esaudito» (5,7). A prima vista questa affermazione sembra inverosimile, perché Gesù è morto in croce. Eppure la Lettera agli Ebrei non si sbaglia: **Dio ha davvero salvato Gesù dalla morte dandogli su di essa completa vittoria, ma la via percorsa per ottenerla è passata attraverso la morte stessa**! Il riferimento alla supplica che Dio ha esaudito rimanda alla **preghiera di Gesù nel Getsemani. Assalito dall'angoscia incombente, Gesù prega il Padre che lo liberi dal calice amaro della passione, ma la sua preghiera è pervasa dalla fiducia nel Padre e si affida senza riserve alla sua volontà: «Però - dice Gesù - non come voglio io, ma come vuoi tu» (Mt 26,39)**. **L'oggetto della preghiera passa in secondo piano; ciò che importa prima di tutto è la relazione con il Padre**. **Ecco cosa fa la preghiera: trasforma il desiderio e lo modella secondo la volontà di Dio, qualunque essa sia, perché chi prega aspira prima di tutto all'unione con Dio, che è Amore misericordioso**. La parabola termina con una domanda: «Il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?» (v. 8). E con questa domanda siamo tutti messi in guardia: non dobbiamo desistere dalla preghiera anche se non è corrisposta. **E' la preghiera che conserva la fede, senza di essa la fede vacilla! ... ed è nella preghiera che sperimentiamo la compassione di Dio, che come un Padre viene incontro ai suoi figli pieno di amore misericordioso»**.

2024-11-16 05:42:17

Caro Sant'Antonio, grazie. Ricomincio almeno a leggere la liturgia in rete tutti i giorni, e meditarla, se non riesco a ritagliarmi il tempo per la santa messa. Ta ba

2024-11-16 17:18:39

cronache di ordinarietà

stamattina al solito mi sono svegliata al mio orario, poco prima delle 4, ho fatto il caffè, e la meditazione fino alle 5 circa, poi mi sono messa a lavorare fino ad ora di pranzo-lasagne alla bolognese da mamma, fatte interamente da lei ieri nel tardo pomeriggio. Ho fatto il mio meritato pisolino del sabato, fino alle 14. C'era il sole e sono rimasta sulla terrazza in poltroncina ad ascoltare musica e settare le cuffie sull'ipod e iphone. Si sente meglio usando ipod. Ho appena comperato le custodie al collo per questi due aggeggi. Mamma e Paolo sono andati a fare la spesa. Io mangio quello che ho. Mi restano 108 euro, non devo più spendere niente-tabacco a parte. La prossima settimana dovrei comperare i biglietti del treno per PD, e la settimana dopo 40 euro per quelli per TS. Andrò a Trieste con 50 euro in tasca-nella carta e 10 euro in contanti. Per fortuna ho i biglietti dell'autobus e ho pagato la camera. Potrò prendermi qualche caffè alle macchinette e mangiare in mensa due volte facciamola grossa 20 euro. Magari mangio mezza pizza lunedì a pranzo, e mezza me la porto in hotel per la sera. Mi devo portare il thermos grande di caffè e qualcosa per la colazione, magari qualche biscotto nel vasetto. Poi arriva la fine del mese e devo andare a Monticelli, sempre che inail mi mandi-la prox. settimana mi informo e dico loro che mi devono saper dire sì o no, perchè devo prendere le ferie. Il primo del mese mi ricarica la carta mio fratello. Sarò alle terme e dovrò pagare 18 euro al giorno. Guardo il treno per monticelli...ho dovuto guardare per Parma, e viaggiare coi mezzi è un disastro. Adrò in auto, che è meglio- o perlomeno prenderò in considerazione la cosa. Guardo cosa dice il navigatore waze: meno di 3 ore. 19 euro di pedaggi. Gasolio lo faccio col telepass, così sia. Vado in macchina. Mi sento sollevata ad aver controllato questa cosa.

Con i tutori non mi fanno male i pollici, l'ortopedico ha avuto ragione.

Tra le cose che dovrei fare, e me ne sono pure dimenticata ci sono stendere la lavatrice e sistemare il bucato asciutto. Non ne ho nessuna voglia adesso. Devo almeno stendere stasera. Se anche mi riposo mezza giornata dopo tanto lavoro è più che un diritto.

Con la musica nelle orecchie e le mie cuffie bluetooth agganciate a ipod ho steso, e non mi è pesato, ho fatto partire anche la seconda lavatrice con le le lenzuola. Mi mancano altre cosucce non indispensabili, vedrò dopo che saranno asciutte le cose che ho lavato e sto lavando. Penso che metterò a posto anche il bucato asciutto. La "musica nelle orecchie" è un portento! Poi le mie playlist preferite che ho creato anni fa... Ho comprato queste cuffie per andare a PD, perchè le trasmigrazioni stazione-università mi pesano molto, non so perchè ma è così, sono costretta sempre a provare a farm un piccolo regalino per tirarmi su...e devo dire non serve a molto per il morale.

Vado a mettere via il bucato asciutto...

NOVEMBER 17, SUNDAY

2024-11-17 06:09:19

meditazione sull'amor proprio la chiamano

si è meditato su gioie dolori fatiche e speranze che sono proprie di ognuno di noi, anche coloro che sono realizzati e di successo le sperimentano. Si è parlato a cerchi concentrici dei nostri cari, delle relazioni, e di tutti in relazione, come cerchi nell'acqua, me lo sono immaginato.

Penso non sia una cattiva idea alzarsi sempre alle 4, oltre rimango a letto a poltrire e pensare in maniera random. Bene fare meditazione.

Pensavo che in questo periodo non ho voglia di fare ginnastica...sono troppo concentrata in altre cose. Nel lavoro per esempio. Ma forse questo sarà solo un transitorio, ad un certo punto diminuirà l'intesità richiestami-sto facendo molto in parallelo. Forse allora ricomincerò gli esercizi fisici. Forse non devo prendermela.

Ho sentito Kanna via whatsapp, sono stata molto contenta.

Oggi pomeriggio vado in stazione a piedi a prendermi il tabacco, così almeno cammino, ed il tempo se è come ieri è bello. Stamattina studio e lavoro, fino all'ora della messa. Non so se mamma voglia andare in chiesa alle 10.30.

2024-11-17 20:49:44

stamattina sono stata a messa con mamma

si parlava del giudizio, che si sarà giudicati in base alle opere. Abbiamo fatto la comunione. E' un sacramento di rinforzo e anche più.

Oggi pomeriggio mi ha chamata Daniela per uscire in centro a prendere un caffè. Erano più di due anni che non ci vedevamo. Sono stata molto contenta di averla vista ed aver parlato un po' assieme a lei. Sono stata impressionata favorevolemente dal fatto che lei cucina per se stessa con cura ed amore. Io per non morire in questo ultimo periodo. Stasera non so cosa mi sia preso, ma ho preparato qualcosa per cena con un po' di cura, e devo dire che è stato bello. Ho persino lavato pentola e stoviglie. Ho dato da bere alle orchidee. Certo, avevo un po' di musica di sottofondo di radio Birichina. Quando svolgo attività pratiche mi aiuta nell'azione la musica, l'ho visto ieri. Allora quanto mi è successo è stato una vera benedizione. Mi sento spesso "affaticata e oppressa" e accumulo stoviglie per giorni e giorni. Vado a letto vestita più di qualche volta. Stasera sono rientrata e mi sono messa comoda in pigiama, sono andata dopo la cena a lavare i denti ed ho passato anche il filo...prima di essere troppo stanca. Un'altra cosa che mis uccede ultimamente è che a far ginnastica ho paura di distrarmi e deconcentrarmi dal mio lavoro e dalle mie questioni personali. Ho pregati il Signore e gli ho affidato le mie mancanze e le mie fragilità.

Nella meditazione di stasera si parlava del lasciar fluire le emozioni e viverle senza farsi paralizzare, senza sopprimerle, perchè sono la nostra via verso l'evoluzione personale. Prenderne coscienza. Mi stressano gli spostamenti. Che fare: procurarsi qualcosa da leggere per i viaggi e le cuffie con la musica contro l'abbattimento. Come per i lavori domestici. Può essere un strategia.

Spero di trovare le risorse interiori per evolvere e migliorarmi, uscendo da questo stato in cui sono...è un senitire diverso che devo trovare. Verso me stessa e verso l'esterno.

NOVEMBER 18, MONDAY

2024-11-18 05:44:43

meditazione sulla speranza.

passo dopo passo giorno per giorno. Sono contenta di aver ricominciato a pregare-preghiera spontanea a tema libero-da un paio di giorni. Anche nella meditazione si esprime sempre gratitudine e si medita su questo sentimento/atteggiamento anche se non si parla mai di Dio, ma l'atteggiamento del processo ha molto in comune con la preghiera che

faccio. Adesso non sono in grado di scrivere più nulla, meglio che io lavori, ne riparlerò in giornata.

NOVEMBER 19, TUESDAY

2024-11-19 07:06:55

meno male che

l'altro ieri o rieri, fresca di studi ho scritto il programma esteso dei lavori, altrimenti mi ricorderei già poco. Stamattina meditazione sull'ecologia, e fare qualcosa, anche di piccolo...io avevo già in mente di differenziare il cestino del mio studio, di tagliare la carta dalla plastica del sacchetto del pane, di non buttare più i capelli nel water ma nel cestino, di non buttare i mozziconi per terra nemmeno raramente. Potrei informarmi un po' di più sulla "fusione fredda" ad ITER, che adesso ha una resa di un fattore 10, piccola piccola rispetto al nucleare a fissione, che però lascia barili su barili di scorie radiattive che si disattiveranno in millenni. Non è una cosa molto bella il nucleare a fissione sotto questo punto di vista, anche se non dovrebbe produrre CO2, almeno quello non lo fa. I pannelli solari durano 20 anni...pazienza si cambieranno, intanto il pianeta è stato rispettato. Quando avrò l'ispirazione voglio andare a vedere il ciclo di Born e Haber sul mio libro di chimica generale del primo anno, perchè era spiegato in maniera semplice, ed è quello che ispira il ragionamento sulla ecologicità di un processo. Tipo ho sentito che si inquina di più a produrre le batterie per l'auto elettrica che a viaggiare con questo sistema. Peut être. Vorrei informarmi, questa è una piccola cosa che "posso fare per il pianeta".

Stamattina ho preso un'agenda per gli appunti volanti, che poi possso ricopiare sul tablet o scrivere sul diario di laboratorio.

Oggi sarà una giornata fredda e nuvolosa.

Prima di dormire ieri sera ho preso un'aspirina, ed avendo usato i tutori alle mani tutto il giorno non ho avuto male continuo. La notte li tolgo, mica digito sulla tastiera per fortuna!! Almeno la notte.

Stamattina mi sono alzata alle 5.30 circa, un po' più tardi, avevo bisogno di ricaricarmi un po'. Ho fatto tanto in questi ultimi giorni, adesso devo rielaborare e devo essere riposata.

2024-11-19 17:32:48

ho stimbrato, non ne potevo più

e voglio e devo fare le cose bene. Con consapevolezza e cognizione di causa. Ho fatto merenda ed ora non mi va di pensare alla cena giapponese...ascolto un po' di musica 888 da youtube.

Paolo vuole che vada al cinema a vedere un film su Berlinguer, e a dire la verità mi interesserebbe. Alle 21. Io poco dopo dormo di solito. Chissà che il the verde matcha giapponese mi tenga sveglia...domani mattina forse dormirò un po' di più, forse no...sperando di non essere rincitrullita. Ho molte ore in esubero, mal che vada farò un bel pisolino quando sarò stanca, domani. Casomai potrei riposare fino alle 20.30...sto già riposando anche se non sto dormendo. Alle 18 o giù di lì ceno. Spinaci, 63g pane e forse del tonno in scatola, 80 g. Potrei ricominciare a scrivere il diario alimentare su reflection? So già quando faccio cose che non vanno bene...

2024-11-19 19:55:45

ho cenato in grazia di Dio

al lume di candela, con la musica alla radio di sottofondo. Ho sistemato le stoviglie asciutte e lavato quelle che avevo sporcato...il cucinino è tutto in ordine, finalmente. E' il mio luogo di meditazione prima dell'alba. Ho messo il gorgonzola in una scatola...sto imparando. Sono fortunata che il nasello surgelato alla piastra non era cattivo come quello dell'altra sera...son mesi che è in freezer... Uso le stoviglie preferite, così come le posate. Devo trattarmi bene sempre. Avendone la possibilità, visto che le cose in casa ci sono, già da molti anni. Le ho comperate dal 2004, iniziando piano piano con le posate: Arte del designer giapponese Makio Atsuike...poche perchè nn potevo permettermi due scatole...certo, sono da sola e mi basta e avanza un servizio da 6. Ho pensato a tutte le persone che hanno molto meno di me...ed ho pensato che se vogliono, magari non con le posate Arte, ma con qualche altra cosa possono vivere la loro cena come me.

Provo ad andare al cinema con mio fratello. Ore piccole per me...vabbè proviamo.

Avrei voglia di disegnare...non ho tempo però. Quando avrò smaltito un bel po' di lavoro se ne riparlerà.

Sono riuscita a mettere i lacci con il lock sulle scarpe che si slacciavano sempre. Ho dovuto usare una pinza per "schiacciare il bottone"...eh, laddove non si ha abbastanza forza nelle mani bisogna aiutarsi.

NOVEMBER 20, WEDNESDAY

2024-11-20 07:16:45

Caro jp,

Spero tu stia bene. Io sto bene, un po’ stanca perchè sto lavorando moltissimo. Cerco comunque i trattarmi bene. Ceno al lume di candela, sola soletta con le migliori stoviglie di casa,e mi faccio da mangiare quel poco che posso mangiare. Devo perdere altri 8 kg, lo sai. A pranzo spesso vado da mamma, che abita di fianco a casa mia, così non si sente sola. Ci viene anche mio fratello…o meglio lui va sempre da mamma ai pasti. Adesso che è in disoccupazione ha il tempo di aiutarla sempre.

Sono stata dall’ortopedico e mi ha prescritto i tutori alle mani, ma così non sento più dolore, ed è veramente una buona cosa. A dicembre farò le fisioterapie anche alle mani, le avevo fatte 20 anni fa, e funzionano. Per il momento finché lavoro uso i tutori.

Ti avevo detto che ti avrei scritto ne caso ci fossero stati eventi rilevanti, e così sto facendo. Ieri sera, dopo molti anni sono andata al cinema con mio fratello a vedere un film sul politico Enrico Berlinguer…mi interessava, è una fetta importante della storia d’Italia. Ho fatto un caffè prima di uscire, perchè ero alzata dalle 5 di mattina come minimo, e niente pisolino postprandiale…mi sto imponendo questo, finché ce la faccio. Se ho la nebbia in testa dormo un’oretta, ma solo in quel caso.

Stamattina meditazione breve. Era così sul Meditopia, l’app che uso per la meditazione, te la consiglio, è molto efficace, io dormo meglio e sono meno tesa durante il giorno, la frequenza cardiaca si stabilizza, si impara ad accompagnarsi con il respiro, che poi diventa spontaneo, a fare il body scanning. La body battery secondo il mio smartwatch Garmin si carica. In questo ultimo periodo la mattina viaggio sui 30 -40 punti di carica, nella mia storia ero a 5 punti giorno e notte…e non mi sentivo molto bene, anche se non capivo dove potevo intervenire. Avevo detto che ti avrei dato gli ingredienti della mia efficienza attuale,

che non è niente male, e consapevolezza. Anche una breve preghiera spontanea a tema libero a Dio Trinità, gli parlo delle mie cose, dei miei dubbi e problemi, in silenzio, al buio ed al lume di candela, mattina prima dell'alba e sera, finita la giornata lavorativa, in un ambiente di casa raccolto (io ho un piccolo angolo preghiera nello studio, la mattina sto in cucinino), con un finale costante: "Padre ti offro dolori fatiche e speranze di questo giorno" "Custodiscimi questa notte/giornata" ed una breve preghiera sui pasti che ho composto io. "Signore ti ringrazio per questo cibo, che sia sostegno al nostro corpo, al nostro spirito, e che sia per la tua maggior gloria" Poi ci sei tu…che mi dai serenità…perchè sapere che al mondo c'è almeno un uomo che ti piace è una grande cosa.

Buona giornata jp

Ta ba

Ps: ti manderò le foto dei mie due angoli di preghiera e meditazione, adesso no, tra poco timbro e comincio a lavorare. Stamattina mi sono alzata tardi.

2024-11-20 07:34:15

la parabola dei talenti

Dal Vangelo secondo Luca

In quel tempo, Gesù disse una parabola, perché era vicino a Gerusalemme ed essi pensavano che il regno di Dio dovesse manifestarsi da un momento all'altro. Disse dunque: «Un uomo di nobile famiglia partì per un paese lontano, per ricevere il titolo di re e poi ritornare. Chiamati dieci dei suoi servi, consegnò loro dieci monete d'oro, dicendo: "Fatele fruttare fino al mio ritorno". Ma i suoi cittadini lo odiavano e mandarono dietro di lui una delegazione a dire: "Non vogliamo che costui venga a regnare su di noi". Dopo aver ricevuto il titolo di re, egli ritornò e fece chiamare quei servi a cui aveva consegnato il denaro, per sapere quanto ciascuno avesse guadagnato. Si presentò il primo e disse: "Signore, la tua moneta d'oro ne ha fruttate dieci". Gli disse: "Bene, servo buono! Poiché ti sei mostrato fedele nel poco, ricevi il potere sopra dieci città". Poi si presentò il secondo e disse: "Signore, la tua moneta d'oro ne ha fruttate cinque". Anche a questo disse: "Tu pure sarai a capo di cinque città". Venne poi anche un altro e disse: "Signore, ecco la tua moneta d'oro, che ho tenuto nascosta in un fazzoletto; avevo paura di te, che sei un uomo severo: prendi quello che non hai messo in deposito e mieti quello che non hai seminato". Gli rispose: "Dalle tue stesse parole ti giudico, servo malvagio! Sapevi che sono un uomo severo, che prendo quello che non ho messo in deposito e mieto quello che non ho seminato: perché allora non hai consegnato il mio denaro a una banca? Al mio ritorno l'avrei riscosso con gli interessi". Disse poi ai presenti: "Toglietegli la moneta d'oro e datela a colui che ne ha dieci". Gli risposero: "Signore, ne ha già dieci!". "Io vi dico: A chi ha, sarà dato; invece a chi non ha, sarà tolto anche quello che ha. E quei miei nemici, che non volevano che io diventassi loro re, conduceteli qui e uccideteli davanti a me"». Dette queste cose, Gesù camminava davanti a tutti salendo verso Gerusalemme.

Parola del Signore

2024-11-20 12:52:46

mi meriterei un riposino

un'oretta ci vado sul divano. Poi riparto con più grinta.

2024-11-20 17:17:15

sono tanto stanca

non ne posso più. Mi manca un file di Au da fare, e non ho nemmeno dati comparativi. Sono esaurita. Provo a vedere se mi riprendo, altrimenti dovrò rimandare a domani. Stasera vado a letto presto. Domattina mi alzo alle 4. Oggi ho fatto il pisolino fino all'una e 40. dalle 12.40 circa. Non ne posso più di ADS. Ovvero amministratore di sostegno. Lunedì mattina andrò a Trieste coi soldi contati. Cioè 20 euro, una volta che avrò fatto il biglietto del treno. Ho 10 euro in contanti. Devo comperare il tabacco domani. Devo fare 2 pranzi ed una cena. Ce la farò. Vorrei che mamma mi desse i 6 euro e 50 della rubrica che le ho comperato. Glieli chiederò prima di partire, sennò le dirò se ha da darmi qualcosa in contanti da avere in tasca, forse è meglio chiederle così. Anzi no, le chiedo i soldi della rubrica. anzi non le chiedo nulla, merda! Ce la farò e basta.

2024-11-20 18:05:04

vabbè che potrei chiedere il mio bancomat per andare dal dentista...domani alle 12.45

ho stimbrato, sono stanca. Ho bisogno di riposarmi un po'. Ho cenato con yogurt e croccantini, come a colazione, più due grissini ed un caffè, sono le 18 e sono in perfetto orario. Resisto fino alle 19.30 poi me ne vado a letto.

2024-11-20 20:09:36

Caro Dr. Marra,

Lei già sa che sono stufa di avere l'ADS. Ho un budget extra le bollette, di 1000 euro al mese. Da fame. Ne guadagno 2300. Da ora in poi mi tocca spendere circa 150 euro al mese per rientrare due giorni alla sede di lavoro a Trieste, e sono soldi. Devo andare a Padova per lavoro. Lo sa perchè glielo ho scritto già che spendo soldi anche per materiale di lavoro.

Questo mese ho avuto una visita ortopedica privata L'iniezione di acido ialuronico nella caviglia ex-fratturata-che mi ha pagato 100 euro mia mamma ed ho dovuto comperare i tutori per i pollici su indicazione ortopedica, più di 100 euro. Ho speso 50 euro di un paio di cuffie audio per ascoltare musica e calmarmi l'ansia perchè quando viaggio mi prende sempre l'angoscia. Allora mi devo comperare qualcosa, tipo un paio di calzini in stazione, un'altra volta un rossetto…Poi mangio un panino a pranzo, perchè spesso Non ho voglia di portarmi il pranzo da casa, e per cambiare ambiente.

Lavoro quasi 10 ore al giorno di media.

Se parlo di soldi a mio fratello diventa cattivo irritante e nervoso, come lei sa, e vuole intromettersi nelle mie cose private e guidicare-sempre negativamente. Adesso lunedì e martedì devo andare a Trieste, la stanza l'ho pagata 70 euro con Booking online, ma ho in tutto 70 euro, 40 mi vanno per i biglietti del treno, 12 per il tabacco filtri e cartine. Io non ho il coraggio di fiatare perchè sennò viene fuori il finimondo, sia con lui che con mia mamma. Però è indecente.

Io adesso ho uno stop con il dr. Caneva, perchè ha molte persone ed io sto benino. Però lei, se mi vede, mi aiuti a liberarmi di questo giogo.

Io a mio fratello ho regalato una stampante, inchiostri e carta, io mi tengo solo la mia piccola, gli chiederò se in cambio mi regala del tabacco, Così almeno ci ricavo qualcosa. Lui

ha perso il lavoro da poco perchè la fabbrica dove lavorava da 25 anni ha chiuso, per cui discutere di soldi con lui è ancora peggio.

E' giusto così?

Può aiutarmi. E' umiliante vivere così. Io lavoro e basta praticamente, il fine settimana faccio i lavori di casa e non esco quasi mai se non per andare a messa la domenica mattina, e sono contenta così, ma pretendo almeno di lavorare con tutto il necessario. Il mio computer è del 2016 e per esempio, seppure obsoleto e talvolta io abbia problemi con i programmi, me la cavo in qualche maniera. Ma ho dovuto comperare una tastiera esterna pieghevole, 58 euro, per lavorare via da casa-dove ho la mia postazione, ho dovuto comperare di libri, usati ma almeno 40 euro l'uno, sono senza l'inchiostro di riserva per la stampante perchè non ho margine e sto usando l'ultima cartuccia...non è da me non essere previdente. ho dovuto chiedere aiuto all'ingegnere informatico di fiducia che dovrò pagare ovviamente, sennò la prox volta non ci sarà, e chiede 80 euro all'ora. Ne ho bisogno raramente, ma sono sempre spese. Io ho comperato in un mese un paio di pantaloni da 40 euro Un rossetto da 10 euro, un paio di calzettoni da 10 euro. Ed altre piccolezze che sommate fanno un gruzzolo. Meno di così per mangiare non potevo spendere. E non ho mangiato molto. E dei calzini antiscivolo ed una rubrica per mia mamma, 12 euro. E non mi sono fatta dare i soldi, perchè spesso a pranzo vado da lei che mi chiama, e comunque lei mi aiuta sempre, poi si lamenta sempre dopo che mi ha chiesto quanto è costato, quindi gliele regalo le cose e che sia finita.

Non può dire lei che per il mio sviluppo personale a questo punto basta ADS? Io a risparmiare più di così non posso. Non tutti i mesi sono uguali. Ho un decoro da mentenere.

Io ho imparato la lezione di provare a vivere con 1000 euro al mese per conto proprio e col tipo di lavoro che ho io. Ne faccio tesoro. Sono maturata e compensata, non tanto per ADS ma per il percorso che abbiamo fatto assieme Io, lei il dr. Caneva. Sia farmacologico che psicologico. Sono single, e mi fa bene. Non mi faceva bene il mio precedente compagno. Sono un'altra persona quasi. Vorrei solo non essere angosciata da questa situazione "socio-economica".

Mio papà mi ha insegnato a non dipendere da nessuno, specialmente economicamente, e specialmente da un uomo.

Grazie Barbara

2024-11-20 20:30:53

ho scritto al dr. Marra

per togliere ADS, che non ne posso più. Vorrei quasi fare festa, tanto mi sento sollevata. So che lui leggerà la mia mail quando avrà tempo.

Io ho bisogno di fare il regalo di natale a Kanna, e non ho i soldi questo mese. Potrei andare al negozio e chiedere se mi tengono da parte le cose. Il panettone preferito almeno. Vado con la bilancia per fare i 3kg. Poi spedirò il 16 dicembre, quando sarò tornata da Monticelli terme. Anche lì devo pagare 18eurox14 notti ma mi avrà già ricaricato la prepagata il primo dicembre. Devo chiedere la dottoressa se mi fa l'impegnativa per elettroionoforesi, o quant'altro, massoterapia...meglio che chiami l'hotel domani e che mi informi di come funziona. Se per le diverse cose servono diverse impegnative mediche.

Grazie Signore che sono riuscita a scrivere.
NOVEMBER 21, THURSDAY
2024-11-21 02:47:40
mi sono svegliata ansiosa alle 2 di notte
per la questione dei soldi e dell'ADS

Scrivo ancora al Dr. Marra.
2024-11-21 03:31:40
Caro Dr. Marra,

mi sono svegliata alle 2 di notte, poco fa ed ho deciso di alzarmi perchè ero troppo ansiosa per la questione del viaggio di lavoro che devo fare sotto la soglia di povertà. Non posso chiedere ai mie colleghi di pagarmi la mensa e non ho voglia di spiegare loro la mia storia perchè sinceramente mi vergogno.

Mio fratello vuole essere ADS perchè ha paura che mi freghino e mia mamma è d'accordo perchè entrambi hanno paura che mi facciano firmare qualcosa e che mi "freghino le case", o che io le venda. Cioè dove vivo a Bassano-dono dei mie genitori, e al mare-casetta che ho comperato io, dove vengono tutti loro anche. Io non penso che sia una cosa verosimile la loro paura, io quando ho comperato la casa al mare sono andata da un notaio. Io non ho intenzione di vendere gli immobili.

Comunque sarebbe fattibile lasciare a mio fratello il controllo sulle case ma che il mio bancomat me lo lasciasse così che io possa vivere serena senza dover questionare per tutto? Sto andando dal dentista e mi sembra di essere una deficiente. Così lui e mia mamma sarebbero contenti ed io avrei la mia dignità lo stesso.

Dr. Marra, mi aiuti. Io sinceramente magari ce la faccio a Trieste, ma poi dopo due giorni devo andare a PD e non ho i soldi per i biglietti del treno. Sono umiliata. Poi non ho più spese.

Io non ce la faccio più ad affrontare mio fratello e mia mamma. Ho bisogno di stare tranquilla.

Anche il mese scorso non sono arrivata a fine mese, ma per un caso fortuito mi ero tenuta il mio bancomat che tiene mio fratello perchè ero stata dall'ortopedico per l'infiltrazione di cortisone alla caviglia e me lo aveva dato e me lo ero tenuto io. Questo mese il bancomat, quando ho tentato di usarlo per pagare l'ortopedico, non ha funzionato perchè era scaduto, lui è andato in banca e gliene hanno dato uno nuovo, ma lo tiene gelosamente nel suo portafoglio ed io non so come fare. E' parecchio acido in questo periodo.

Io psicologicamente non riesco più ad affrontare nè mia mamma nè mio fratello. Non posso ridurmi così e non dormire la notte. Faccia qualcosa per me se può, al più presto. Ma mi sa che per la fine di questa settimana non ce la farà. Non posso ridurmi a chiedere soldi a prestito agli estranei. Io con mamma e fratello-ADS sulle questioni economiche meno ci ho a che fare meglio è, visto che li considero pure degli ipocriti.

Io dopo aver comperato la casetta al mare sono rimasta con pochi soldi, ne ho messo da parte da allora, ma non sono ricca. Ho una entrata mensile migliore delle loro, ma ho anche uscite, che dovrebbero essermi rimborsate in maniera forfettari a dal datore di lavoro, cosa

che non è mai successa e non succederà perchè non ci sono soldi nemmeno per far funzionare molti laboratori in istituto.

Io non ho le forze per mettermi a fare un altro lavoro in nero e di nascosto-anche se ci ho provato tempo fa ed ho trovato solo impostori, ne ho già abbastanza con il mio di lavoro, che nell'ultimo periodo mi richiede molte enrgie e risorse, oltre il normale, ma non sarà sempre così. Adesso è così. Non mi pagano gli straordinari, ho i recuperi, ma non ho il tempo materiale di farli, e adesso la mia morale me lo impedisce, andrebbe comunque a mio danno, perchè tra covid, latuda a valanghe e due anni di infortunio mi sono presa indietro.

Ho una amica e collega in Giappone, le faccio un pacco alimentare per Natale, e lei lo fa a me, da anni. Io di solito cerco di fare la spedizione per tempo, via terra perchè la posta aerea costa troppo, e non ho le risorse per farlo a novembre. Loro sono persone molto precise e le dovrò spiegare le mie cose, e ribadisco, mi vergogno. Devo aspettare dopo la metà di dicembre, perchè da 1 a 15 vado a fare le fisioterapie con inail a Monticelli terme, dalle parti di Parma. Mi brucia fare queste misere figure. Poi con una giapponese.

Per via che non ci sarò ho chiamato il csm per fare una settimana di terapia orale di abilify, che avrei in fiala il 9 dicembre, e rientro il 15, il 16 ho l'appuntamento con lei e farei anche la fiala. Ho aripirazolo da 10 mg e la domanda è quanto e quando lo devo prendere.

Mi faccia sapere se può aiutarmi,

Grazie Barbara

2024-11-21 11:36:05

ho fatto un bel bagno caldo

in ammollo 45 minuti....sto meglio. Sprattutto dopo l'esercizio di respirazione ad espirazione lunga di meditopia che ho fatto prima del bagno. Funziona così: inspira 2 conteggi, 1, 2 espira 4 conteggi. inspira 3 espira 6, inspira 4 espira 8. per 4 minuti circa, è fenomenale. Io sono stata in grado di prendere una decisione. Cioè di andare affanbagno. ciao jp!

prendo interruzione alle 12.30 poi non so forse mi farebbe bene un pisolino oppure potrei proprio stimbrare, che ho da farmi il letto. Il dentista è alle 12.45, oppure potrei guardare il seminario...guarderò il seminario. Il cluster non è pronto, forse stasera. Sono bloccata coi calcoli.

2024-11-21 17:22:11

Caro Dr. Marra,

Sono uscita con mio fratello ed il mio bancomat che detiene lui e che talvolta mi concede es. oggi che sono stata dal dentista-e non ho dovuto pagare. In negozio invece ho fatto per pagare le cose per la mia collega giapponese ed il bancomat non funzionava, così ha dovuto pagare lui. Domattina andrà in banca farselo attivare. Era nero perchè in banca gli avevano detto che era attivo-e glielo avevo chiesto anche io a suo tempo. Io gli ho detto “finirà anche questa storia” e lui mi ha risposto “no perchè tu sei malata e deve restare così”.

Lei lo sa che ne ho piene le tasche, mio fratello ragiona come il mio ex, solo che il mio ex l'ho lasciato mio fratello resta mio fratello. Entrambe persone che sono da evitare per me. Mia mamma subisce.

Io psicologicamente non reggo ad avercelo di fianco finché lei scrive la lettera per rimuoverlo dal ruolo di ADS.

Per favore, me lo tolga di torno. Non mi infligga una pena che non sono in grado di sopportare. Gli parli a lui dopo, in separata sede, o prima, ma non con me nei paraggi, intendo che non voglio proprio vederlo al CSM Poi le cose sono due: o crede a me o crede a lui. Il Dr. Zonta credeva sempre a mio fratello ed al mio ex. e si vede che fine mi ha fatto fare.

Se costoro, mia mamma compresa sapessero guardare a se stessi non si comporterebbero così con me.

La prego, mi preservi da questi esaltati, da questi "sani". Io sinceramente preferisco essere me stessa e non mi cambierei con nessuno di loro

Barbara

PS: io non dico di non essere stata male in passato, ma ora curata idoneamente mi sento una persona normale, forse un po' ipersensbile, ma meglio così che essere una "tangara" come dice lei. Io ho ADS da almeno 3 anni pieni. Se dovevo imparare ho imparato. Adesso disimparo la mie dignità di persona, tanto duramente conquistata, grazie anche a lei ed al dr. Caneva

2024-11-21 19:43:50

sono a letto nella stanza dei miracoli

è la mia camera storica...che bella che è. Verrò a dormire qui quando vorrò, la consideravo la camera degli ospiti, ma non ho mai ospiti. Se dovessi averne cambierò la biancheria, ma adesso è mia anche questa. E' successo perchè non ho trovato il tempo e la forza di rifare il letto...e nemmeno la voglia. Tutto era stato disfatto stamattina che Massimo ha controllato il cassettone. Poi la giornata è stata quello che è stata, ho faticato parecchio ed avevo dormito troppo poco la notte per via di ADS che mi dà gli incubi. Quando sono troppo stanca tendo a mangiare un po' di più, il che non va bene. OK, mi perdono per stasera, e devo cercare di non passare più una notte ed una giornata come quella di oggi. Non per le cose che ho fatto ma per la stanchezza. Avevo i segni neri attorno agli occhi. Forse ho preso sonno anche in vasca da bagno.

NOVEMBER 22, FRIDAY

2024-11-22 04:23:15

Caro JP,

Ieri ho avuto una giornata pessima, sempre per via dell'amministratore di sostegno, mio fratello. Ho scritto allo psichiatra e mi ha detto che il 16 dicembre scriverà la lettera con me per rimuoverlo. Spero sia la volta buona, perchè questa cosa mi fa sentire una pezzente.

Stanotte ho dormito, dalle 19.30 alle 3, abbastanza bene e profondamente, anche se secondo Lo smarthwatch un po' stressata. Vabbè, fatta la meditazione di 12 minuti dopo aver preso medicine e caffè, tutto ok, La frequenza cardiaca si è sistemata. Ho dormito nella stanza dei miracoli, la mia camera storica. Ci sono stata bene.

Stamattina a parte un lieve mal di testa le cose sono ok, e tra pochissimo mi metto a lavorare, penso andrà bene Mi sono riposata stanotte.

Tu tutto ok? Ti auguro un buon mattino e ti abbraccio dolcemente, Ta ba

2024-11-22 07:04:35

mi viene da vomitare per il mal di testa

ho preso l'aspirina, ma è meglio che mi sdrai a letto un'oretta, finchè mi passa, perchè ho paura di fare errori sul salvataggio dei files, sennò poi non mi capisco più. Ho bevuto un sorso di acqua. Forse è colpa della sigaretta. Strano. Mi sta passando il voltastomaco con un sorso di acqua. Forse è meglio che io vada a fare colazione, invece di andare a letto. Tra mezz'ora timbro. Meglio io timbri subito le 7.30. Se deve passarmi il mal di testa mi passa anche sulla scrivania.

2024-11-22 16:55:26

Dr. Marra,

Mio fratello continuava ad urlarmi “dove hai speso i soldi”, così gli ho preparato la lista delle spese Sostenute stampata e glielo ho detto. Mi ha risposto: ”ma dove sono andati 1000 euro!” Gli ho detto lì, non ti faccio La lista al telefono, te la guardi. E lui mi ha risposto “va a farti ricoverare”. Urlandomelo ovviamente.

Ma le pare giusto? Solo per fare capire che tipo è. Un tanghero. Lui è sano. Ma curata così mi sento sana anche io. Ma non tanghera.

Buon fine settimana e grazie Barbara

2024-11-22 18:40:52

angolino meditazione nello studio

la giornata è andata proficuamente bene

ho messo a posto tutti i dati notevoli fino a qui stampati imbustati ed in un bel quadernone. E' più rilassante accedervi che dal computer.

Non sono distrutta come ieri sera. Non ho più voglia di fare nulla, ma questo è un altro discorso, mi sto solo rilassando un po'. Spero di passare una buona notte anche oggi. Domani sarebbe doveroso dedicarsi ai lavori di casa, che è sabato. Faccio l'elenco per me, per rendermene conto:

raccogliere e riporre il bucato asciutto,

fare il letto da zero con la biancheria pulita e rinnovare lo stile: pensavo al copriletto rosso. Mettere lenzuola abbinate.

Passare finalmente la polvere dai pavimenti con lo swiffer e raccogliere eventuali residui con l'aspirapolvere senza fili. Prima sbattere un po' i tappeti nelle camere ed in bagno.

Lavare successivamente i sanitari.

Lavare quelle poche stoviglie che ho lasciato lì oggi. Pulire il tavolino.

Preparare il pacco per Kanna. Eventualmente andare in posta a spedirlo.

Ci sono le scarpe da finire di lucidare ed incartare nel seminterrato. Quando avrò finito di sopra vado giù e faccio questo nel pomeriggio probabilmente.

I lavori di pulizia meglio farli la mattina, che c'è più luce...certo devo aspettare che si alzi mio fratello, allora eventualmente svegliandomi presto vado giù a sistemare le scarpe.

La valigia la preparo domenica.

2024-11-22 19:13:07

camera dei miracoli, a letto

magari ricomincerò a fare ginnastica

e a camminare un po' regolarmente, passato questo periodo di pressione lavorativa, in cui tutto mi pare una distrazione troppo grande.

Sono a letto vestita anche stanotte, perchè domattina non voglio fare rumore prima dell'alba, che al piano di sopra non voglio che mio fratello si accorga di me. Così posso scendere nel seminterrato, che lì non va il riscaldamento. Alla peggio se fa troppo freddo farò un'attività da scrivania, o chissà...mezz'ora di ginnastica...

NOVEMBER 23, SATURDAY

2024-11-23 05:24:53
in cucinino, al lume di candela alla vaniglia

meditazione di stamattina

ho fatto la solita meditazione e preghiera al Padre a tema libero, poi la meditazione sulla autocompassione...usare un po' di gentilezza con se stessi, senza ignorare quella voce critica che ci fornisce dei buoni indizi per migliorare noi stessi. Ne ho una idea...se mio fratello invece di urlarmi le cose ed insultarmi fosse gentile sarebbe meglio. Poi ho la mia voce interiore, che è un po' più morbida di mio fratello, ma alla quale non sfugge nulla. Cerco di tenermela come consulente, così la ammorbidisco io nella sua identità.

Ho dormito bene, Garmin mi ha dato il badge di esperto del sonno stamattina. Ho body battery a 38, non a 5! Penso molto sia il lavorare duro ma con soddisfazione, l'accettare il mio ritmo biologico, che mi vuole andare a letto presto ed alzarmi prestissimo la mattina, che è un tempo che dedico a me stessa, alla mia crescita personale, nella quiete più totale del mondo, nelle tenebre del nuovo giorno. Penso sia una mia caratteristica, dove non ci sono psicofarmaci che tengano. A me la sera non interessa molto, sono satura di tutto, di vita vissuta al 100% delle risorse. Anzi la sera a me interessa dormire e ricaricarmi. La mattina ho il mio spazio personale e segreto. Dove nessuno può entrare, se non nei miei pensieri.

Ho pensato che è meglio che io non lavori stamattina e domani mattina, ho bisogno di uno stop. Le faccende di casa...adesso non posso. Sono le 5.

Ho fatto un po' di mente locale, e mi porterò allo iom il calibro digitale per leggere dalle figure ed anche una calcolatrice. Intendo per le bande ASPUS di Pt ed altro. Queste sono bande sperimentali, non teoriche, quindi dovrebbero essere valide, perchè la teoria prevede determinate conoscenze e deve essere in grado di riprodurre il dato sperimentale, altrimenti per noi è inutilizzabile. I Werner*DFT mi sembra non prevedano le bande itineranti, ma dovrei rivedere. E le bande itineranti sono una realtà sperimentale derivata anche da molte altre tecniche, tipi Riflettanza_JC, Elissometria* Ferrera, e non da ultimo i Werner_REELS. Sul Palik non sono risolte, bisognerebbe capire perchè e guardare l'articolo originale di Waiver, lo farò, lo ho, vedere come ha fatto il campione e le misure. Quando avrò fatto gli enhancements necessari, quelli che mi ha chiesto Moreno metto su il cluster_Palik a 1 hot spot e a 3, per confrontarlo con Werner_REELS. **DFT non prevedono bande itineranti, previste dai dati sperimentali delle funzioni ottiche del materiale bulk**

A questo ho pensato stamattina, davanti al Padre nostro, che con la sua natutra da scoprire mi intriga assai. Questo è l'atteggiamento giusto della ricerca: contemplare le Sue meraviglie d'amore innanzitutto. Mantenere la curiosità, indagare con onestà e perseveranza. Le competenze durante il percorso si acquistano...certo abbiamo studiato prima di metterci a fare ricerca...ma si ricerca su problemi nuovi di solito, per cui certe competenze arrivano dopo...

2024-11-23 05:53:15

valigia

beauty case, è già dentro, metterci la crema Q10, che farà freddo

un ombrello, perchè martedì è prevista pioggia al 40%

intimo 2 mutande 2 calzettoni caldi, scarpette da notte, pigiama, ciabatte

1 pantalone eventualmente (penso a quello grigio di felpa, sono previsti da 5 a 10°C)

1 cambio maglione eventualmente (posso stare due giorni vestita uguale anche)

il quadernone, in valigia se ci sta sennò nella tracolla Pepe Patrizia-forse è meglio la tracolla così leggo articoli e rivedo dati in treno senza aprire zainetto e valigia

il calibro digitale ed una calcolatrice

zainetto con PC, tablet, tastiera alimentatore, mouse azzurro e cavo telefono con alimentatore (tappetino c'è già nello zainetto così come alimentatore pc) sostegno pc

oggi ricaricare l'orologio Garmin militare che indosso

Provarsi le cose e decidere il look, in modo da essere presentabile e pratica

bustina con penne e matita e righello

kreibig forse, anzi no, non penso di avere tempo. Ma magari potrebbe servirmi.

cuffie JBL e ipod

2 thermos di caffè: il piccolo nero ed l'inox in valigia

Chiamare Silvia Rubini più tardi e dirle che mi sono scordata di dirle che lunedì sarò lì allo iom, l'ho detto solo al direttore, chiederle se ha un'idea di dove io possa appoggiarmi, alla peggio vado sul tavolo delle macchinette da caffè e non disturbo nessuno.

ricordarsi MEDICINE in valigia e flacone di pastiglie del dopopranzo in borsa

Andare a salutare Paola e farsi dare i buoni pasto-che uso a PD al bar

Andare a conoscere il direttore già lunedì

Tabacco, accendino scatoletta e filtrini

tesserini etc. sono già in borsa

bottiglia dell'acqua da viaggio

qualche mela, vasetto di biscotti per la colazione

2024-11-23 06:17:55

mi sento un po' bloccata

non posso fare rumore per almeno un'ora ancora. Non vorrei andarmi a mettere a lavorare...anche se potrei fare il lavoro col calibro...no no. Ho detto che è sabato, non sono presa male e vorrei dedicarlo ad altro e ricaricarmi. Ho le scarpe nel seminterrato da sistemare. Andrò un paio di ore a fare quel lavoro, con le cuffie sulle orecchie.

2024-11-23 06:58:46

Sorry, I'm writing in this section, because I simply need help. I found 10 version of crystal maker tryal, but it is not to install it on my laptop. Sorry I wish to try a version sutable for MacOs 10.13.6, high sierra. I'm a reseracher italian and poor, and I cannot change laptop in the next years and I need to work with this I have, that is personal-I mean that meny reaserach groups are so poor that they have to buy their own computer with their salary. I'm

hard worker, but for problems with my health I never had a financed research project. I had to buy my own software but some companies sell me at academic price-I also work with Padova university for my research. I wish to try a demo, then if useful for me, I wish to buy the version I need. Thanks I hope you can help me, Barbara

2024-11-23 10:17:49

pulizie di casa

Ecco la lista di ieri:

raccogliere e riporre il bucato asciutto,

fare il letto da zero con la biancheria pulita e rinnovare lo stile: pensavo al copriletto rosso. Mettere lenzuola abbinate.

Passare finalmente la polvere dai pavimenti con lo swiffer e raccogliere eventuali residui con l'aspirapolvere senza fili. Prima sbattere un po' i tappeti nelle camere ed in bagno.

Lavare successivamente i sanitari.

Lavare quelle poche stoviglie che ho lasciato lì oggi. Pulire il tavolino.

1-Ho fatto la camera, ma non sono riuscita ad aprire il cassettone, poi ci riprovo, forse lo alzo troppo, devo andare delicatamente ...speriamo, ho da mettere via una trapunta ed un copriletto. Vorrei anche che le altre cose che ho lì dentro fossero accessibili all'occorrenza, vabbè che sono dedicate ad una me con 8-10kg in meno...

2- Dopo aver passato la polvere sui davanzali ed aver sbattuto le tende e arrotolate sul loro davanzale ho raccolto la polvere ed i capelli con swiffer, e ho consumato un panno per stanza...era da prima dell'estate che non passavo i pavimenti con cura. I detriti solidi li ho aspitrati con l'asirapolvere nuova senza fili.

3-ho lavato i sanitari ed anche un po le vetrate della vasca-doccia, le ho passate con un panno umido, senza entrare nella vasca.

4-ho passato tutti i pavimenti con acqua e ammoniaca. Quando avrò finito l'interno, che sta asciugandosi, farò anche l'ingresso esterno-la veranda.

Ho cercato di fare con cura tutto, ma non con perfezione 100%, tipo spostare tutto, ma sotto i mobili dove potevo ho passato con cura. Le stanze più sporche erano l'ingresso ed il cucinino, guardando l'acqua di lavaggio. Si può fare di meglio ma ci vuole più tempo. Io ho cominciato stamattina alle 7 circa, e sono le 10, tre ore dandosi parecchio da fare.

1 bis_Mi manca di passare l'aspirapolvere sul tappeto dell'ingresso e del bagno--ok

2 bis_Passare lo swiffer piumino in giro--ok

3 bis_lavare le stoviglie--->lo farò nel pomeriggio eventualmente, portare via l'umido da mamma al compostaggio e lavare il contenitore. Portare via la carta ed il secco del bagno+ cucina-poca cosa.

4 bis_raccogliere il bucato asciutto e riporlo. Non è urgente. E' un lavoro di un altro tipo di categoria, io sto facendo lavori sporchi adesso. --ok, mi ha aiutata mamma

comincio dai tappeti e dalle immondizie, adesso il pavimento è asciutto.--ok

2024-11-23 11:34:06

mi manca solo la cucina

adesso la faccio, poi pranzo da mamma. Non sono ancora riuscita a sollevare il letto da sola, intendo il cetto con i pistoni ed il cassettone. Comunque mamma mi ha aiutata e sono riuscita a mettere via la trapunta.

2024-11-23 17:43:47

a che punto sono h 17

ho dormito due ore e un quarto dopopranzo. Ero stanca. Ho fatto tutto quello che mi ero prefissata in casa, le scarpe domani le sistemo. Darò anche una passata al bagno del seminterrato, perchè c'è un po' di polvere di detersivo sopra il tappeto, è l'ultima cosa ch emi dà fastidio che resta da fare. Ho preparato lo scatolone di Natale per Kanna, lo spedisco in Giappone mercoledì. 2.92 kg, ho tagliato ed adattato anche la scatola...sennò sforavo i 3kg. Mio fratello, qundo ha visto la mia nota spese si è ingentilito, mi ha detto solo che compero tanta roba su amazon. Non ho il tampo di uscire. E ritengo che quello che compero mi serva.

ciao jp se ci sei, mi farebbe piacere, mi sentirei meno sola.

A quanto pare non ho disegnato nemmeno oggi. Domani nemmeno, o forse sì. Devo comperarmi le candele da meditazione, che l'ultima sta finendo...ordinate 2, arrivano giovedì da mamma, perchè io sarò a PD da Moreno.

C'è in programma di cenare da mamma, quindi alle 19. Ho un po' di tempo, due ore. Potrei sistemare la lavanderia ed un po' di scarpe. Con la musica nelle orecchie...aspetto ancora un pochino, per entrare nell'ordine di idee. Le mani mi fanno male, faccio un sacco di errori di battitura...forse perchè non guardo la tastiera mentre scrivo...forse dovrei guardarla...fumo un'altra sigaretta in pace...ecco, ho tolto anche i tutori. Sono stanca però...l'idea di fare ancora pulizie non mi piace. Domattina prima dell'alba posso andare nel seminterrato, e fare scarpe e lavanderia, che non disturbo nessuno e sarò riposata. Accendo una candela profumata...forse sono talmente stanca che non apprezzo nemmeno tutto il lavoro che ho fatto...c'è un po' da riordinare nella stanza dei miracoli, dormirò lì anche stanotte.

Ho chiuso le persiane.

Mi fa male la caviglia. Mi sono svegliata dal pisolino che mi faceva male. Ho dormito da mamma, assieme a mamma e alla gatta. O faccio ginnastica o faccio riposo. Meglio se vado in cucina a prendere un'aspirina, fatto. Sono stata in piedi tutto il giorno, non ci sono abituata probabilmete...sembra però un qualcosa fuori posto. Forse un tendine. Faccio un po' di meditazione poi e preghiera. Adesso potrei leggere le letture del giorno. Che forse saranno quelle della messa di domani...forse no. Faccio in tempo a fare i lavori nel seminterrato e ad andare a messa. Sì, certamente è alle 10.30. Con mamma. Leggo le letture adesso. Domani è la solennità di Cristo Re. Di solito il giorno dopo mi ricoveravano in psichiatria. Ringrazio Dio Trinità, che adesso sto bene, sono stabile ed in equilibrio. Grazie Dio. Grazie Dr. Marra, grazie Dr. Caneva.

Adesso medito e prego, anzi viceversa.

2024-11-23 21:04:57

non so perchè mi sento triste

sono stata a cena da mamma, e come al solito, se ceno da sola, l'introito di nutrienti è ben minore...e mi sento sazia con meno. Io con mamma e mio fratello sono sempre un po' in tensione. E che stasera ero più distesa del solito. Domani c'è il pranzo della domenica, certo devo essere lì. D'ora in poi dirò che faccio solo il pranzo della domenica, sennò non calo, che devo riprendere come facevo con la dietista. A loro pare impossibile, ma è così. Se ho voluto ottenere risultati ho dovuto fare un pasto a settimana fuori dal regolamentare. Fino a ieri sono stata impegnatissima con il lavoro, che dovrebbe diventare un po' più regolare adesso, quindi avrò il tempo e la serenità di arrangiarmi anche a pranzo. Oggi ho fatto molto movimento con i lavori di casa, ma non è un buon motivo per mangiare di più, come mi ha insegnato la dott.ssa Bordignon, se devi dimagrire. Devi utilizzare il grasso e non il cibo.

Dormo vestita anche stasera, perchè domattina presto devo andare a fare i lavori nel seminterrato, e non devo svegliare mio fratello.

Perchè mi sento triste? Perchè probabilmente non ho rispettato la mia legge interiore. Non ho rispettato la mia tabellina di marcia alimentare. Io ho le mie cose nel frigo. Ma perchè loro mi chiamano sempre? A volte mi fa comodo, ma il più delle volte vado da loro per fare loro un piacere. Mamma starebbe serena anche da sola. Devo dirlo a mio fratello che casa di mamma non è un ristorante. E' il posto dove lei deve sentirsi libera e serena, come lo sono io a casa mia. Devo dire a mio fratello qualche volta di arrangiarsi coi pasti e di lasciare che mamma si organizzi tranquilla per se stessa. E sennò io mi defilo e devo lasciarli nel loro brodo e pensare a me stessa, che sono i primi loro ad accusarmi di vedermi in sovrappeso. Casomai ci litigherò e spiegherò le mie ragioni, loro mi diranno le loro e cercheremo una situazione di compromesso, ma i pasti con loro io non li voglio più fare, extra il pranzo della domenica per stare assieme.

Domani mattina mi peso a qualche ora. Io stasera avrei già fatto il pranzo della domenica. Mamma domani vuole fare il baccalà in rosso, poi vuole fare patate fritte e verdura...stasera il baccalà era fritto...non se ne va fuori. Come si fa...poi se mamma fa le patate fritte io non dovrei mangiarle...poi le mangio e sono avvilita. E come faccio a non mangiarle? Potrei dirle che se fa le patate fritte io non vado da lei. Lei a casa sua può fare quello che vuole, ma non voglio più essere tirata in mezzo tra lei e mio fratello sui pasti. Almeno per un periodo. Quando sarò dimagrita sarà diverso. Devo dir loro che se continua così la storia devo andare di nuovo a Trento perchè non ne vado fuori.

Io adesso sono al livello del latuda, cioè come quando sono andata dalla dott.ssa Bordignon la seconda volta, e non riuscivo a fare la dieta che mi aveva dato. E' un punto di svolta questo, devo marciare dritta e cominciare a buttare giù almeno 2kg al mese, che significa mezzo kg a settimana. Cominciamo da oggi. Sarebbe un eccellente risultato. Potrei pesarmi domani mattina presto, comunque dovrei essere alla peggio 75-74 kg. Mi pare un miraggio pensare di riuscire ad arrivare a 68 almeno. Se seguo il mio percorso io ce la farò. Se mamma si frustra parleremo dei suoi problemi e cercheremo di risolverli. Io devo fare la mia strada. Lei la sua. Mio fratello pure. Io devo difendermi. Andare piedi a farmi la spesa, trovare il giorno giusto ed il tempo, sennò andare in auto. Adesso finisco quello che ho nel

frigo, poi farò la spesa. Ho quasi finito il detersivo per i piatti. Ed anche le energie...buonanotte.

NOVEMBER 24, SUNDAY

2024-11-24 06:18:28

meditazione sulle emozioni represse

Stamattina nella pratica di maditazione di Meditopia, si è parlato di emozioni represse e visualizzato quelle persone con cui succedono che noi ci reprimiamo, e come potrebbe essere il nostro sentire emotivo se non fosse più così. A me sono "apparsi" mio fratello e mia mamma durante i pasti in famiglia, che non sono quotidiani, ma che emotivamente spesso mi provano. Io sto zitta solitamente e cerco di comportarmi in modo che non si scatenino polemiche inutili e dannose per me, perchè sono feroci nel far valere le loro ragioni irragionevoli. Così io mangio perchè sento un senso di vuoto disperato attorno a me, e dentro di me. Vorrei non essere lì. Quando mangio a casa mia, mi sazio del poco secondo protocollo. E sono serena. Lì da mamma e mio fratello c'è sempre una grande tensione nervosa: mamma che vorrebbe stare in pace e consumare il suo poco senza il pensiero di nutrire mio fratello, io come lei vorrei stare in pace, e l'unico che non si rende conto della cosa e che fa lo schizzinoso pure è mio fratello. Proverò a proporgli qualche pranzo di arrangiarsi e di lascire mamma tranquilla e serena.

Nella seconda visualizzazione si è parlato di una persona con la quale ci si sente in grado di esternare le proprie emozioni e pensieri, ed io ho pensato subito al Dr. Marra. Penso gli manderò questa pagina del mio diario. Lui capisce, ma perchè la mia famiglia non ci arriva? Io con il Dr. Marra non mi sento sbagliata. Con loro sì...e non vorrei essere come loro. La preghiera e la meditazione quotidiane mi aiutano molto comunque a restare sulla mia strada ed evitare conflitti inutili e dannosi per me ed la mia serenità. Per me quelli non sono pasti in famiglia, sono campi di battaglia.
E mantengo la mia fettina di segreto attorno a questa mia abitudine di pregare e meditare la mattina presto, quando tutti dormono. Verrei presa per pazza da loro e mi farebbero ricoverare perchè non sono in grado di capire e non farebbero mai quello che faccio io. Penso che pregare e meditare siano un mio sacrosanto diritto. Ma è la mia vita segreta.

Quando mio fratello l'altro giorno era irritato perchè voleva sapere dove avevo speso il 1000 euro, gli ho preparato uno stampato dell'estratto conto della mia carta e delle spese che ho effettuato su Amazon, la maggior parte sono lì, perchè non ho il tempo di uscire. Io mi arrangio ed ho i mie progetti e programmi, qualcuno è acquisto di frustrazione, ma la maggior parte non lo è. Penso dovrei mandare queste liste in attach al Dr. Marra, così può renderso conto anche lui se racconto bugie. Lo farò. Riconosco che alcuni "pocci" non erano indispensabili, ma spesso questo mi serve a reprimere o a sviarmi da sensi di tristezza che voglio affrontare rapidamente. Resta il fatto che il potere d'acquisto di 1000 euro è calato parecchio negli anni. Gli stipendi non sono aumentati di conseguenza. Mamma aveva fatto un conto di quanto spendeva per vivere, bollette ed alimentari sostanzialmente e le erano venuti fuori 1400 euro. L'ho detto a mio fratello, e lui mi ha risposto che "mangiavamo in tre", adesso per lo più mangiano in 2 perchè io mi arrangio. Mio fratello non si è mai arrangiato negli ultimi anni. Sarebbe bene che qualche volta lo facesse, per scendere nella realtà e lasciare un po' in pace mamma.

Il giorno successivo alla consegna delle liste mio fratello mi ha detto urlando che devo spendere di meno, e che compero troppa roba. Gli ho risposto che non tutti i mesi sono uguali. Urla. Ma mi ha caricato 200 euro sulla carta, dicendomi che il guidice si arrabbierà. Io penso davvero che non tutti i mesi siano uguali e che ridurrò le "spese di frustrazione", non appena mi sentrò meno frustrata.

Mi è venuto in mente quando mi davano 500 euro ed ero "alla canna del gas" e volevano avere ancora ragione, fratello, mamma, psichiatra. Folli. Ho dovuto mandare PEC al giudice e all'assitente sociale per farmi dare di più, roba da matti. E anche chiamare più volte i carbinieri perchè quando non mi bastavano i soldi mio fratello mi picchiava urlando come un pazzo. Una volta ho preteso che i carabinieri venissero a vistare casa mia e a parlare con i miei familiari per spiegar loro i confini dell'ammissibile, perchè mi entravano in casa con le chiavi che avevano quando io non c'ero a cercare "tracce di reati". Io avrei voluto indietro le chiavi, ma i carabinieri hanno fatto da mediatori e detto loro di utilizzarle solo in caso di necessità e con il mio consenso, di non fare più quello che facevano sentendosi padroni di me e della mia vita. E' servito. Ho fatto visitare loro la mia casa, che non c'era un ago fuori posto ed era ben pulita, e ho detto loro "osservate e ditemi se questa sembra la casa di una pazza"-questo prima cha nadassero a parlare ai mie familiari. Certo io con i carabinieri avevo oramai un filo diretto e loro mi dicevano sempre di presentarmi in centrale a sporgere denuncia ma io non ho mai voluto farlo, per non far del male a mio fratello. Si contano molti episodi negli anni in cui ho preso schiaffi, pugni, calci, tirate di capelli ed urla da mio fratello. Io sono credente e non ripago con la stessa moneta.

Per non parlare di quando è venuta fuori la storia di mettere un amministratore di sostegno...Eravamo tutti nella stessa banca, con la stessa consulente. Quando spendevo troppo mi bloccavano il conto. Certo ero disperata, perchè cercavo di conquistare amore comprando abbigliamento, di recuperare il tempo perduto nell'essere stata inerte per mesi e mesi, e succedeva di solito verso ottobre novembre, e il 90% delle volte dopo la solennità del Cristo Re, cioè oggi, mi trovavo ricoverata. Le terapie però si vede non erano quelle adatte, perchè ad oggi la situazione è molto differente. Lo sa la mia amministrativa al CNR, che facevo in media ogni anno 3 settimane di ricovero ed un mese di malattia all'anno. Adesso ho una vita "omogenea" che è "vivibile" 365 giorni all'anno. Ho portato la mia croce. La porto sempre tutti i giorni, ma è diventata più leggera...

Sì, al Dr. Marra che mi conosce relativamente poco dovrei dire come sono andate le cose, e che io per non scatenare il finimondo, con persone che non potevano capire, o che di fronte alla legge avrebbero dovuto rispondere del loro comportamento sono stata zitta. Nel 2021 avevo comperato la casa al mare, antico sogno mio e di famiglia-nemmeno mio padre aveva mai avuto il fegato di farlo, perchè è un costo fisso e non una rendita, e perchè era un dispendio non indifferente il suo acquisto. Io volevo che la mia famiglia fosse felice, era da tutta la vita che sentivo mia mamma lamentarsi con me che la Rina andava al mare nella casa di sua figlia-il quale unico merito era stato di sposare un uomo danaroso con una attività in proprio-e che anche lei avrebbe voluto fare 3 mesi al mare. Io amavo il mare, e molte volte nella vita non ero potuta andarci perchè stavo male e non ero in grado di farlo, e da piccola e giovane, c'era in casa la nonna e non si riusciva ad andare in ferie perchè della nonna nessun parente voleva saperne. E' morta a 92 anni, quando io ero al primo

anno di università. Mia mamma ha consumato se stessa, perchè la prese in casa che aveva 60 anni. Allora si usava così. Cioè c'era qualcuno in famiglia che doveva subire. Mio fratello non era meno frustrato di me, ed amante del mare. Io arrivai ad un punto che capitò una buona occasione e decisi di comprare, al costo di restare senza soldi. Mi presero per matta. Adesso non se lo ricordano più di avermi detto certe cose, e sono contenti, perchè tutti hanno la loro cameretta al mare con tutti i confort, ogni volta che lo desiderino. Io all'epoca stavo ancora con Diego, che non volle che io facessi un mutuo e mi diede metà dei soldi, 100 000 euro. Gli altri li avevo messi da parte io. Non volle intestare la casa a due nomi ma solo a nome mio. Vabbè ci siamo lasciati circa 3 anni dopo, ma ha detto a me che va bene così. Siamo stati assieme 19 anni. Tornando al punto, io comunque rimasi senza soldi. Decisi di chiedere un prestito a tassi favorevoli alla banca di 15 000 euro, da restituire in 3 anni, mi venne concesso subito. Al telefono. Pensai di darmi un tetto massimo alle spese nel periodo e suddivisi gli importi, caricando 5000 euro una tantum sulla prepagata. Ero a posto senza dover chiedere aiuto a nessuno di famiglia. Sì perchè avavano idea di dividera la quota di Diego, restituirgli i soldi e diventare comproprietari, una volta che avavano "assaggiato" il bello della mia casetta. Io non volevo, volevo restasse mia. Io a loro avevo fatto le chiavi e dato piena libertà. Cosa successe poi? Poco dopo che feci queste operazioni bancarie? La consulente avvertì mia mamma e mio fratello dicendo che avevo fatto un mutuo ed avevo speso 5000 euro in un giorno. Mi facero ricoverare e mi trovai appioppato l'amministratore. Io non ho mai detto che la consulente era da denuncia, per non fare del male alla consulente, ma idiota sì, perchè io ho spostato solo 5000 euro, ma non ne avevo speso nemmeno uno. Il prestito bancario mi pareva un buon modo per uscire da un momento difficile dignitosamente. O mi feci ricoverare io per non essere ammazzata di botte. Non ricordo. Era impossibile ragionare con loro.

Vabbè, verranno tempi migliori...sono già tempi migliori.

2024-11-24 06:41:55

Dr. Marra,

Consideri la mia mail confidenziale, solo perchè lei mi possa capire, ma le cose brutte che sono successe Sono sepolte nella memoria dei mie familiari, io non voglio che nemmeno le ricordino. Adesso le cose vanno meglio, e bisogna evolvere. Quello che è stato è stato. Non è stato bello ma fa parte del passato. Io volevo svuotarmi dopo la meditazione ed alleggerirmi ed ho pensato a lei come persona idonea a questa condivisione. Tantopiù che c'è in ballo l'amministrazione di sostegno. Le ho raccontato la pura verità. Se io fossi stata come Sono adesso certe cose non sarebbero successe, per cui non finirò mai di ringraziarla per avermi in cura.
Un caro saluto, e al 17 dicembre, Barbara

2024-11-24 09:37:55

Caro JP,

Io come al solito sono alzata da parecchio, sempre dalle 4, suona la sveglia, ma mi alzo prima io.. Non ti ho ancora dato il buongiorno, perchè è domenica e le borse asiatiche dovrebbero essere chiuse… Forse dormirai un po' di più la domenica…

Io questo fine settimana, fino a poco fa ho fatto lavori di casa e pulizie. Adesso sono stanca però. Vedrò se nel pomeriggio riuscirò in un'oretta a completare l'opera. Piccole cose nel seminterrato. Piccole grandi cose…

Stamattina ho scritto al mio psichiatra e gli ho mandato anche gli estratti conto e la nota delle spese Di questo mese, giudichi lui. Per me è stata una cosa importante perchè avrò la visita il 17 dicembre E si tratterà di decidere se si può rimuovere l'amministratore di sostegno. Voglio che sia preparato. Mio fratello è una persona molto iraconda, che mi considera innanzitutto una "malata", anche se sono in Equilibrio già da un bel po' con la nuova terapia. Penso te ne sia reso conto anche tu. Io a mio giudizio sono più che in regola. Non ho fatto spese pazze anche se ci sono ancora piccole "Spese di frustrazione" fuori programma. Speriamo bene.

Non sono nemmeno in grado di andare a messa stamattina. La seguo da Sant'Antonio in TV. Devo lavarmi, sistemarmi fare la valigia perché parto per Trieste domani alle 5. Lavoro lì due giorni poi torno. Ho la riunione di istituto con il nuovo direttore martedì. Scientificamente mi sembra preparato.

Non ti porto via altro tempo, buone cose, con tutto il cuore

Ta ba

2024-11-24 09:51:13

da dove comincio?

sono troppo stanca anche per andare in doccia. Di finire con le scarpe adesso non se ne parla. La maggior parte sono state lucidate, incartate, inscatolate con la bustina di gel di silice dentro. Stavolta non devo farmi fregare dall'umidità eccessiva, cause esterne e dei miei bucati stesi in lavanderia. Staremo a vedere.

Non vado a messa, seguo quella di Sant'Antonio alle 11 in TV. Sono le 9.43. Potrei fare un bel bagno caldo rilassante. Prendermi questo tempo per me. Mettermi il balsamo buono sui capelli e sistemarli che siano ok. Nel pomeriggio faccio la valigia. Devo decidere cosa mettermi per essere pratica e decente. Si pranza in famiglia oggi, da mamma. Se facessi una bella doccia farei prima però. Mi resterebbe comunque un po' di tempo per me. Mi devo pesare.Magari mi misuro anche. Mi resterebbe il tempo per decidere il vestiario per domani. Sì ok, non faccio un'ora acquatica...allora è meglio. Doccia.

2024-11-24 10:27:28

h 10.20

ho fatto una bella doccia calda ed ho messo il balsamo della tinta. Di solito tiene bene anche la piega. Io però mi sono dovuta riposare un po' prima. Adesso mi rilasso in accappatoio finchè non sono praticamente asciutta. Io mi sono pesata prima della doccia. 75 kg. Prendiamolo come punto di inizio ad oggi. Pensavo meno francamente. Ho messo su 4 hg coi pasti da mamma. Così non va bene. Ho cercato di compensare il pranzo con la cena, ma evidentemente non vale, o non vale abbastanza che fare i pasti in regola. e che ho quasi sempre saltato la mela delle 10 e quella delle 16. Forse non va bene così. Devo fare la merenda. Adesso vado subito a mangiare la mela. Se così facendo ho perso 10 kg in 6 mesi vuol dire che così si deve fare. A pranzo devo stare attenta.

Proviamo così, al limite mi rimetto a scrivere il diario alimentare. E a rispettare le regole. Andiamo alla mela intanto.

2024-11-24 14:56:17

ricomincio a tenere il diario alimentare

peso 75 kg, 1 kg in meno di 6 mesi fa. Devo farlo se voglio ottenere un risultato. Altrimenti ogni giorno è un giorno di sgarro, e i miei buoni propositi vanno alla deriva. Tenendo il diario ho perso 10 kg in 6 mesi. Impegnandomi anche a fare una camminatina e facendo la ginnastica, nonostante il male alla caviglia.

Devo ricordarmi che nel piatto ci devono essere proteine, vegetali ed un po' di carboidrati...il che non vuol dire primo secondo e contorno. Un piatto diviso in tre parti, la più piccola di carboidrati. Carboidrati di un solo tipo, altrimenti è facile sforare con le quantità. Stasera ceno a casa mia. Ho asparagi verdi come vegetale, 80 g di tonno, che devo mangiare, un panino integrale da 63g, e non c'è nessuno di più felice di me. --Cambio programma: crema di zucca e carote al posto degli apsaragi. Alle 16 mangio una mela. Domani che sarò a Basovizza potrei prendere la pizza in mensa, mangiarne mezza ed il resto tenermelo per la cena, che non voglio andare a cercare a piedi in giro per la città. Il posto dove devo andare non lo conosco. Oppure potrei portarmi la mia scatolina alimentare e comperarmi in mensa qualcosa di sano, un po' di verdura cotta e delle proteine, due piccoli panini, che sono la razione della mensa, così non dovrò preoccuparmi per la cena. Devo portarmi anche la colazione. Mi porto da casa 3 biscotti e la mela, il thermos di caffè. Il pranzo di martedì lo faccio in mensa, poi nel pomeriggio riparto per Bassano. Sempre avere la mela, magari un pacchettino di crackers. Vabbè che la sera devo aspettare più di 40 minuti a Mestre, che non è una bella stazione...entro al McDonald e mi prendo un menù per bambini, che mi regalano anche un pupazzetto. Risolto. Arrivo a casa troppo tardi per cenare. Anzi no, prendo un hamburger piccolo e basta, che non devo mangiare le patatine fritte.

Quindi ricapitolando mi devo portare 4 mele, il caffè e la mia scatola, e qualche biscotto per colazione. Più tardi preparo la valigia. Ho deciso che i pantaloni li userò due giorni di fila, e probabilmente anche il maglione...non so pensavo all'incrociato con dolcevita in lana e seta, un paio di pantaloni neri, e le scarpe da trekking più intonate con i calzettoni di lana, magari quelle nuove di goretex e camoscio...mi hanno detto che non devo preoccuparmi della pioggia, prevista per martedì a Basovizza, con quelle scarpe. Certo non posso fidarmi di rischiare di aver male alla caviglia più del normale, non so quanto dovrò camminare la mattina di martedì per prendere l'autobus, probabilmente dalla stazione ferroviaria. Questa Maison Amelie è abbastanza vicina al centro, dicono. Spero che Cinzia mi dia un passaggio lunedì sera. Certo, mi porto il quadernone, con la tracolla di Patrizia Pepe che è comoda per questo trasporto. Le ciabatte per la camera. Il beauty case ce l'ho pronto in valigia, devo aggiungere la crema per il viso. Ovviamente le medicine, nella borsina in cui le tengo anche a casa.

Vado a scegliere le cose da indossare e a fare la valigia. Potrei andare a camminare un'oretta finchè c'è un po' di sole. Aspetto che mio fratello si svegli dal pisolino, oppure chiamo Daniela, che dorme pure lei adesso. Le mando un messaggio, fatto, ma deve aver spento il telefono, no era la mia rete.

Sono quasi dispiaciuta di aver raccontato tante vecchie cose al Dr. Marra. Ma era doveroso. Forse la cosa spiacevole è averle riportate alla memoria. Sono state e sono dolorose per me. Però la mia body battery nell' averle sputate fuori è migliorata parecchio.

Metto i pantaloni neri, piuttosto eleganti, l'incrociato verdone e la dolcevita bianca. Perfetto. Sto bene vestita così. Non serve neanche che io provi le cose prima.

Piuttosto se volessi uscire...dipende se vado in centro con Daniela oppure se sono da sola. Pantaloni di velluto neri eleganti, il dolcevita che ho addosso, messo su dopo la doccia. Fantastico!! Daniela voleva proprio andare in centro. Allora mi stiro i capelli, così sarò in ordine. Mi metto l'incrociato bianco. E come cappotto? Non quello rosso. Va rigorosamente con una calzatura abbinata ed elegante ed io devo usare le scarpe da trekking. Sennò potrei provare le chiarini nere che ho lucidato stamattina, sono un anfibio elegante, che ho molto usato e non dovrebbero ammaccarmi la caviglia. Allora il cappotto rosso sarebbe ok. Mi serve una sciarpa o un foulard...ma quale? Vado a dare un'occhiata-no cambio programma ed uso il peloso rosa, pantaloni felpati grigi e scarpe da trekking. Mi sono già vestita e Daniela arriva tra un'ora. Ho stirato i capelli, 5 minuti ci sono voluti, ma adesso sembrano in ordine e non tutti arruffati. Domani metto il piumino nero lungo, che almeno se i pantaloni non sono molto pesanti sto calda. Adesso lo tiro fuori, fatto. Potrei anche preparare il caffè per domani e riempire i thermos. Sennò lo faccio stasera. Lo vado a fare, fatto presi anche i biscotti. Adesso vado indietro a controllare la lista della valigia che preparai.

ciao jp se ci sei...

2024-11-24 15:23:29

ho preso una valigia più grande

non devo mica riempirla, ma almeno il quadernone sarà al sicuro dalle eventuale pioggia. Ho stampato la checking list, che userò domani e stasera, così si fa. Sono le prime volte, poi affino e riciclo la checking list con l'esperienza. Se prendessi la valigia grandissima ci starebbe dentro anche lo zainetto con le cose di lavoro. Quale è il vantaggio di avere lo zainetto fuori? che durante il viaggio puoi tirare fuori le cose che sono dentro. Fare qualcosa. Tipo: ascoltare musica, leggere, lavorare, studiare. Tra poco arriva Daniela. Chiudo.

2024-11-24 19:47:41

finalmente ho preparato tutto

nella valigia più grande. C'è ancora spazio, ma meglio così. Sarò più organizzata la prossima volta.

Sono nel cucinino perchè volevo collaudare la candela nuova, che avrò comperato 20 anni fa. Fa una gran luce, una fiamma altissima, forse per via degli aromi.

Adesso devo cercare di rilassarmi un po' perchè la giornata è stata parecchio intensa. In un attimo compilo il diario alimentare, ok, fatto. Non so se siano gli aromi della candela ma mi sta quasi venendo sonno. Mi pulsa il cervello. L'ho allontanata da me un po'. L'ho spenta. Ne ho messa una senza aromi. Mi danno fastidio.

Adesso faccio un po' di meditazione. E buona notte. Domani mi porta in stazione mio fratello.

NOVEMBER 25, MONDAY

2024-11-25 06:14:58

Caro Sant'Antonio, sento il bisogno di confessarmi, e ripartire con il cuore alleggerito e per direzione sicura. In questo paio di giorni sono via per lavoro, in istituto, ed è un posto piuttosto isolato. Non so come devo fare. Ho una pietra nel cuore. Aiutami tu. Io ti spiego. Ho dovuto secondo me raccontare al mio psichiatra come stavano le cose tra me e mio fratello, che amo molto ma col quale posso avere un rapporto molto misurato per evitare le sue "catastrofi mentali", è una persona sanguigna e fragile. Da sempre. L'ho sempre protetto da piccola. Ho sempre cercato di aiutarlo. Quando è sereno è buono con me, altrimenti no, arriva al limite della maleducazione e dell'insensibilità Per questo io lo temo. Ma le cose che ho raccontato mi fanno male. Fanno parte del passato, e dalla lezione del passato guardo al presente e al futuro. Io amo la mia famiglia, ma adesso come adesso devo starmene un po' appartata. Perchè certe cose non le capiscono di me. Io ho detto allo psichiatra che prego di nascosto-lui è credente-e che se lo sapessero i miei familiari mi prenderebbero per pazza. Mii sento in colpa anche per aver detto questo, doveva essere un mio segreto? Sant'Antonio, aiutami a trovare una soluzione per il mio cuore triste, grazie, ta ba

2024-11-25 07:37:02

non ci sono risposte alle mie domande

nella liturgia di oggi, che è quella della vedova e delle monetine. La meditazione di oggi diceva di lasciar andare, ma non è facile. Diceva che alcune risposte non sono destinate ad oggi. Io pensavo di chiamare Don Gaetano e di parlare un po' con lui. O scrivere al Dr. Marra, ma devo lavorare oggi e stare serena, gli scriverò più avanti che io voglio bene a mio fratello, da sempre. Anche se è una pesona sanguigna e fragile. Questa è la definizione giusta. Questo lo copio e incollo, poi penso al lavoro.

2024-11-25 07:48:05

adesso pensiamo un attimo alla giornata

dovrei arrivare a TS poco prima delle 9, timbrerò poco prima delle 10. Mi appoggio in ex sala seminari. Prima di tutto rivedo l'articolo di ASPUS o quello che è sulle bande del Pt, devo essere preparata prima di parlare con Giancarlo, non posso fargli perdere tempo. Io vorrei riuscire a ricavare le energie delle transizioni interbanda sperimentali per il Pt. La maggior parte delle bande sono tutte teoriche e cone i Werner_DFT rispecchiano l'attuale conoscenza, mentre la sperimentazione mostra la natura nel suo insieme, con tutta la sua intricata verità. Quindi vorrei cercare bande sperimentali anche per gli altri metalli, Au e Ag, che ho studiato bene, mentre per Rh e Pd vedrò di arrangiarmi una volta che ho imparato a trovare e cercare queste, magari con Giancarlo. Bisogna scegliere bene le keywords per trovare questo materiale...magari potrei provarci. PEnso che sia meglio trovare Giancarlo nel pomeriggio, magari concordare pure stamattina.

Poi ho da fare finchè voglio, anche calcolare ehnancements sulle righe laser.

2024-11-25 08:00:47

manca quasi un'ora a TS

devo fare qualcosa, magari già iniziare a leggere l'articolo sulle bande del Pt, al computer. Non è una cattiva idea.

2024-11-25 17:45:08

sono veramente esausta

basta non lavoro più per oggi. Cinzia mi darà un passaggio tra un'ora circa. Al pensiero di mangiare spinaci scondite mi viene da vomitare. Casomai mangio solo il tacchino col pane. Proverò ad assaggiarle, ma non mi sforzerò.

A casa a quest'ora la mia giornata lavorativa è finita solitamente, salvo rare eccezioni. Posso fare i calcoli domani mattina presto, devo aspettare il padrone alle 8 per pagargli la tassa di soggiorno.

2024-11-25 20:20:03

finalmente sdraiata

la perla di saggezza di meditopia oggi dice che certe risposte non sono destinate ad oggi, alcune sono destinate a rimanere irrisolte...ma non c'è campo e non riesco a sentire la meditazione.

Pensavo alle "bande itineranti"...l'assorbimento è bassissimo è quasi tutto scattering, cioè diffusione della radiazione elettromagnetica per dirlo in lingua madre. In certe configurazioni il campo è molto alto. Non è nemmeno un hot spot, perchè le NPs metalliche quando sono in contatto hanno un segnale intenso verso i 1000nm, e allontanandole un po' questo si sposta verso il blu, ad energie più alte. Non si vedono più nel monomero, o almeno questo è quello che sembra a colpo d'occhio. Ci deve essere una distanza critica tra le sfere metalliche che potremmo tentere di estrapolare, ma bisogna campionare un po' più fittamente sulle distanze. Non so ancora bene come ma questa è una mia vaga idea. La sfera singola si dice si comporti come un dipolo, devo pensarci su ai plot di enhancement. Alle linee di forza del campo del dipolo. Adesso dormo.

NOVEMBER 26, TUESDAY

2024-11-26 02:09:44

Caro Sant'Antonio, ti prego per un aiutino ad una mia collega, buona "cristiana" ma non credente, che arriva a sera e le sembra di non aver mai fatto abbastanza, non si sente in pace con se stessa e va aletto tardissimo la sera. Io non so come poterla aiutare, con una buona parola, come lei aiuta me ogni volta che rientro in sede con la valigia e non sono in macchina. Aiuta anche noi, che siamo in una fase delicata del lavoro di ricerca, Grazie, ta ba

2024-11-26 20:48:56

finalmente a casa

finalmente sdraiata, faccio meditopia e poi dormo, che domani è una giornata lavorativa importante, come tutte d'altra parte...

NOVEMBER 29, FRIDAY

2024-11-29 03:31:08

non ho molto da dire...almeno penso

ho un gran mal di testa, ho preso un'aspirina col caffè un'ora fa. Va un po' meglio, ma ho anche il voltastomaco da tabacco. Di solito non mi succede.

Aspettavo con ansia una mail dal direttore, invece no. Forse non avrà avuto tempo.

Ho meditato sulla pazienza, sull'amicizia, e sui ritmi della natura. Pazienza che ho poca...

Ho paura di dover vomitare. Forse starei meglio dopo. Troppo stress. Anche se da quando mi sono alzata e sono venuta in cucinino va già un po' meglio. Staremo a vedere cosa succede.

Per parlare di lavoro, devo fare il lavoro completo sul Pt di Palik, perchè Moreno non crede ai REELS, io sì. Palik tabula Waiver, che non so come abbia lavorato, devo rivedere prima di tutto queste cose. Vedere cosa altro possiamo avere sul Pt. Vedere comunque gli enhancements "sulle code", dove dovrebbe esserci la banda itinerante che blue shifta. Farò prima di tutto questo, poi vedo altri dati, se ci sono. A me Palik non piace, non è risolto bene. Devo vedere l'intervallo di campionamento nel visibile.

Mi viene in mente che Moreno ha detto che per l'elissometria la superficie deve essere lucidissima. Non potremmo farla sui nostri campioni depositati.

Moreno ha voluto vedere i REELS su Au, che secondo me non sono buoni dal punto di vista sperimentale, questi dati hanno qualcosa che non va. Ne sono fermamente convinta. I REELS di Pt lo sono, e sono simili a quelli di riflettanza di J&C. Io sono convinta che per Pt i REELS siano buoni dati. Per Au no.

Quindi devo fare spettri Palik sul 20 e 20_20d0 e d025, prima di tutto. Poi enhancements alle righe laser poi campionamento mirato sulle code. Finito questo passo a REELS, o comunque prima vedo se c'è altro sul database, lo vedo subito

Ho trovato un Pt Elissometrico del 2024, sarà sicuramente buono. E' nel database. Nuovo di zecca. Inizio il calcoli su questo Pt.

NOVEMBER 30, SATURDAY

2024-11-30 05:46:03

Gentilissimo Direttore Federico,

Mi perdoni per averle mandato quelle mails, che spero non abbia nemmeno letto.

Non sapevo nemmeno bene perchè ho scritto quelle cose riguardo ai progetti e all'h index. Il mio è misero, sul 10, e come sono messa una commissione non mi considererebbe nemmeno per un progetto importante. Sto facendo del buon lavoro adesso, ben collocabile sul piano scientifico internazionale ma ho avuto un passato Burrascoso e difficile perchè ho la depressione bipolare, e passavo periodi senza forze. Con l'ultima terapia le cose stanno andando bene Mi sento stabile e dotata di continuità, questo per me è molto bello, ed è la prima volta in vita mia dal 2012, anno del tracollo, con la chiusura di INFM E della sede di Venezia dove lavoravo all'elettronica quantistica. Son dovuta passare al mondo delle nanoparticelle a Lecce, dove i progetti erano molti Ed i principal investigators lavorativamente disgustosi per me. Sembrava tutto un business e c'era il caos totale. I giovani erano come carne da macello. Io lì non sono riuscita a combinare nulla di buono se non studiare, seduta sulla scala antiincendio, perchè le scrivanie erano poche E venivano assegnate solo alle persone "di prestigio", finché non ho chiesto al direttore (Cingolani) di lavorare da casa per problemi familiari di salute di mio papà E miei. Ho ricominciato a pubblicare le mie ricerche allo IOM, da casa scrivevo articoli per un gruppo di Lecce disumano, ed ero io stessa carne da macello, facevo una piccola parte di Raman sperimentale, dal prof. Meneghetti, gentilmente ospitata. Questi facevano un sacco di cose capendo molto poco, e avevano problemi A far passare gli articoli. Non ho un bel ricordo. E' stato un periodo allucinante. Tutti erano a caccia di progetti alla rinfusa per la maggior parte del tempo. Carrierismo puro. Valori futili. Io sono diventata "ribelle" psicologicamente. Per non parlare di quello che mi è successo a Padova e a Venezia.

Lasciamo perdere, Sono passati molti anni ed io adesso mi considero una persona appagata, se non felice. Forse non ancora molto felice.

La prego, queste cose se le tenga per sé.

Buone cose, E grazie Barbara
2024-11-30 06:00:59

punto della situazione

ho finito il Pt, senza i REELS che Morenon non li vuole. Devo fare gli enhancements su Palik e Tselin_Eliss. Ma i REELS li farò lo stesso da Monticelli terme.
2024-11-30 06:18:37

ho mandato al direttore le slide di IA

Gentilissimo Direttore Federico,

Queste sono le slide del mio corsetto serale di IA. Alla fine ci sono i programmi gratuiti con versioni a pagamento (che però a pagamento permettono es. 5 domande al giorno, perchè se google consuma in termini di energia 0.6, chat GPT ne consuma 60) Che possono essere interessanti. Io l'ho pensata perchè se ci fosse possibilità di un po' di IA per la burocrazia sarebbe un bene per lei. Bisogna dare in pasto i documenti al programma però. Magari la annoio, ma anche no. Per non sapere né leggere né scrivere, le mando le slide. Un caro saluto e buon WE Barbara
2024-11-30 07:13:04

oggi devo fare la valigia per Monticelli terme

stamattina vado in posta con mio fratello a spedire il pacco per Kanna. Devo pensare alla valigia. Fare una bella lista delle cose indispensabili. Innanzitutto le cose di lavoro, così come vado a PD, più la stampante, cartucce di scorta, carta A4, buste trasparenti, quadernone, non è un gran lavoro.

Mamma vorrebbe che io andassi in treno, ma è un viaggio della speranza se al max. con 3 ore di auto, 200km sono là all'hotel delle rose. In tutta comodità. Dopo quello che mi è successo con gli psichiatri mi verrebbe voglia di andarci in treno, perchè tutti mi hanno fatta sentire un'incapace, non mi hanno fatto giudare per anni-vabbè che c'è stato di mezzo anche l'infortunio, mentre prima andavo a Lecce in auto con una sosta solamente, ed erano 11 ore di guida. Avevo un po' di anni di meno, e non avevo fatto le brutte esperienze della psichiatria. Poi ADS ti fa sentire ancora più impedita. Devo farmi coraggio o entrerò in una spirale, devo trovare la forza in me stessa di fare un viaggio in auto da sola. Oggi vado a fare il pieno di gasolio. Con Waze non c'è problema. Ho le Rothmans blu per fumare in auto se avrò bisogno. Certo devo essere viglile ed andare a velocità moderata, ma con la mia auto non c'è problema, non è mica una Ferrari. Perciò Barbara, sempre prudente, ma devi saperti arrangiare.

Mamma era già angosciata ieri perchè mancherò per 15 giorni. A me l'angoscia viene per la roba da vestire. Mi porterò 2 tute per il giorno-se non faccio fisio lavoro in camera-due o tre dolcevita da mettere sotto la tuta, intimo di conseguenza, 2 o 3 costumi interi, accappatoio che è giù in seminterrato, cuffia, ciabatte da piscina, mollette per capelli/becchi, il colore per capelli che non si sa mai, le ciabatte di pelle per il giorno che uso qui, calzetti e calzettoni, scarpe da trekking, pantaloni neri, blu, velluto nero, velloto bordeaux, giacchetta di velluto, pantaloni di felpa, incrociato verde+rosso + bianco+ maglie da sotto in lana e

seta, stivali trippen neri, stivali trippen rossi, maglie a costine cinesi, spero di avere 15 paia di mutande, sennò dovrò lavarmele...non ho ancora fatto il bucato ed una settimana di mutande è nel cesto della biancheria. Sennò farò arrivare Amazon con le mutande lì all'hotel. Oltre all'accappatoio serve anche un telo. Meglio che mi porti l'accappatoio di casa su, quello un po' più bello, con i suoi teli abbinati. Uno scialle per lavorare se farà freddo, mi porto quello più bello, il mio. Penso di aver nel succo fatto un elenco.

Devo portarmi le due scatole di aripiprazolo per la seconda settimana. Ah, stamattina devo prendere anche il litio in farmacia. Comunque portarmi tutti i farmaci di uso. Anche lo shampoo antiforfora qui di casa. La piastra per i capelli. Una ciabatta di prese per la postazione di lavoro. Una spugna di luffa o quel che è, e la cinghia di luffa per la schiena.

Contare le mutande pulite che mi sono rimaste. Devo comperare il caffè solubile per la mattina presto. Adesso vado a dormire un'oretta. Che sono le 7.

2024-11-30 09:35:03

ho dormito un'ora e mezza

mi sto rilassando un po' dai calcoli. E' sabato, domani parto, col mio ufficio portatile.

Dovrei farmi un bel bagno, o una bella doccia, ma devo sbrigare con la posta, la farmacia ed il supermercato. Non so se tingere i capelli...comincio ad avere la ricrescita e a Monticelli rischio di trovarmi conciata male. Forse è meglio se oggi li tingo, che per 15 giorni sarò a posto via da casa. Non posso mettermi lì a tingere i capelli. Quando torno lo faccio. Così mi lavo per bene e faccio un po' di cura della persona. Ho dormito vestita anche stanotte. Povera me. Arrivo a sera morta di stanchezza. Moreno non si rende conto di quanto io abbia lavorato per portargli quei risultati giovedì.

Mi mancano gli enhancements sul Pt mandatory, su Palik e su Eliss. russo.

Devo fare tutto l'Ag.

Poi faccio anche i REELS di Pt, perchè io a quei REELS ci credo, assomigliano troppo ai dati di riflettanza su Au di JC. I REELS di Au hanno problemi, ne sono convinta. Comunque prima ciò che è necessario. Ho 15 giorni di pace a Monticelli ed avrò tutto il tempo di lavorare bene.

Adesso potrei andare ad aspettare Paolo da mamma, che ho il pacco di Kanna lì. Devo prendermi una penna sottile, una di quelle di buffetti vanno bene per le carte dell'ufficio postale. Sì così farò.

2024-11-30 16:27:32

h 16.20. Tinta ai capelli

ho dormito fino alle 15.15, ne avevo bisogno. Evidentemente. Adesso aspetto altri 5 minuti che si abbeveri l'ultima orchidea, poi comincio. Ho stampato la lista valigia. Paolo è andato a farmi il pieno col bancomat. Mamma è passata da me a portarmi un po' di mutande e mi ha portato via anche l'umido per il compostaggio. Più ho una "vita interessante", più mi rispettano. Anche l'andare al lavoro a TS mi fa bene, e fa bene anche a loro, perchè mi vedono un po' più emancipata, si , mi emancipo dalla psichiatria pure io. Paolo come ADS sta diventando un po' più comprensivo, forse dico al Dr. Marra di aspettare ancora un po' a rimuoverlo, perchè così lui si sente importante, proprio adesso che è disoccupato.

2024-11-30 20:12:44

farò la valigia domani mattina

tanto mi sveglio sempre presto. Mi sono sistemata i capelli e fatto un bel bagno caldo. Di mutande ne ho a sufficienza senza dover fare il bucato in hotel.Mi sono alleggerita di un peso ad aver scritto quelle mails al direttore. Adesso non devo pensarci più. Ma sempre quando ci si svouta resta un vuoto da ricolmare, sembra di essersi alleggeriti di un peso e di dover ricominciare da capo. Non so come spiegarmi...sei nudo perchè ti sei spogliato di un vestito di dolore, ma pur sempre ti ricopriva. Adesso c'è bisogno di un vestito nuovo che ti protegga la pelle troppo sottile per questo mondo.

Faccio meditazione e dormo.